ఈనాడు ఆదివారం

14 సెప్టెంబరు 2025

ఏది ముందు...

ఏది తర్వాత?

(c) eenadu

వారి నుంచి చాలానే నేర్చుకున్నా!

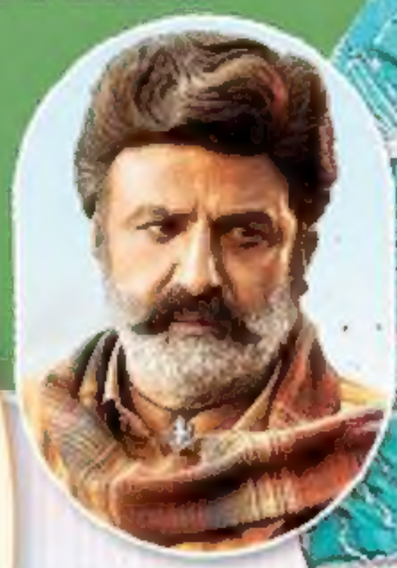
తొలి సినిమాతోనే తెలుగు ప్రజలను ఆకట్టుకున్న నటి శ్రీలీల. అందం, అభినయంతోపాటు కట్టిపడేసే డాన్స్‌తో వరస అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుంటోందీ భామ. స్టార్ హీరోలతోపాటు యువ కథానాయకులతోనూ కలిసి నటిస్తూ మోస్ట్ వాంటెడ్ హీరోయిన్‌గా మారిపోయింది. త్వరలో బాలీవుడ్‌లోనూ తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోనున్న శ్రీలీల.. ఇప్పటివరకూ తాను చేసిన చిత్రాల్లో సహనటుల గురించి చెబుతోందిలా..

ఆయనకు అన్నీ తెలుసు...

ఓ వ్యక్తి గురించి ఏవేవో విని మనం ఒక నిర్ణయానికొచ్చేస్తాం. నేనూ అలాగే 'భగవంత్ కేసరి' సెట్‌లో తొలిసారి బాలకృష్ణ గారిని కలిసినప్పుడు భయం భయంగానే మాటలు కలిపా. కానీ, ఒక్కసారి మాట్లాడాక- ఆయన మనసుకు తగినట్లే బాలకృష్ణ అని పేరు పెట్టారనుకున్నా. ఆయనకు అన్ని రంగాలపైనా అవగాహన ఉంది. ఒకరోజు నేను ఎంబీబీఎస్‌కి సంబంధించిన పరీక్ష రాసి, సెట్‌కి వెళ్లా. మాటల్లో ఆయనకి విషయం చెబితే.. వైద్యం గురించి నాకు తెలియనివీ చాలా చెప్పారు. 'మెడిసిన్ చేయకపోయినా.. ఇవన్నీ మీకెలా తెలుసు?' అని అడిగితే.. బసవతారకం క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి ఛైర్మన్‌గా పనిచేయడంతో తెలిసిందన్నారు. ఎమోషనల్ సీన్లకూ విజల్స్ వేయించగలమని బాలకృష్ణ గారి నటనను చూశాకే తెలిసింది.

డైలాగ్స్ మర్చిపోయేదాన్ని

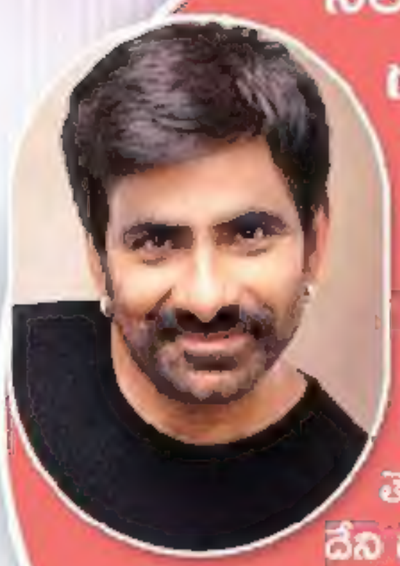
నాకిప్పటికీ బాగా గుర్తు.. 'గుంటూరు కారం' సినిమా కోసం మహేశ్‌బాబుతో మొదటి రోజు షూట్ పూర్తి చేసుకొని ఇంటికెళ్లా. అడుగు లోపల పెట్టానో లేదో.. 'మహేశ్‌బాబు గారు ఎలా ఉంటారు? ఏంటి?' అని ఇంట్లో వాళ్లు అడిగారు. బంగారు విగ్రహానికి ప్రాణం పోస్తే ఎలా ఉంటుందో అదే మహేశ్‌బాబు అని బదులిచ్చా. అసాధారణ అందం తనది. మనిషే కాదు మనసు కూడా బంగారమే! షూటింగ్ సమయంలో కొన్నిసార్లు తనను చూస్తూ డైలాగ్స్ కూడా మర్చిపోయేదాన్ని. మహేశ్‌బాబు ఎక్కడుంటే అక్కడ ఓ పాజిటివ్ ఫీల్ వచ్చేస్తుంటుంది. అంత సరదాగా ఉంటారు.



ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుంది!

నితిన్‌తో కలిసి 'ఎక్స్‌ట్రా ఆర్డినరీ మ్యాన్', 'రాబిన్ హుడ్' సినిమాలు చేశా. రెండు చిత్రాలు చేయడంతో కాబోలు తనతో కలిసి పనిచేయడం చాలా ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుంటుంది. ఓటమికి కుంగిపోకుండా... సానుకూలంగా ఉండే దృక్పథాన్ని తననుంచే అలవరుచుకున్నా. చాలా రోజులపాటు తన ఫోన్ వాల్‌పేపర్ కూడా 'రీస్టార్ట్' అనే ఉండేది.

ఇప్పటికీ ఆ సలహా పాటిస్తుంటా



రవితేజకి నేను పెద్ద అభిమానిని. 'కిక్', 'విక్రమార్కుడు' సినిమాలను ఎన్నిసార్లు చూశానో లెక్కేలేదు. నా రెండో సినిమా 'ధమాకా'లో ఆయనతో కలిసి నటించే అవకాశం వచ్చింది. ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన కొత్తలో నేను ప్రతి విషయానికీ తెగ కంగారు పడేదాన్ని. అప్పుడు దేని గురించీ ఎక్కువగా ఆలోచించకుండా.. మన పని మనం చేసుకుంటూ వెళ్లాలని తనిచ్చిన సలహా నాకు బాగా ఉపయోగపడింది. పాత్రలో వేరియేషన్స్‌ని చాలా సులభంగా చూపించగలరు.

అప్పుడే తెలిసింది...

ఇప్పటివరకూ డాన్స్ మాత్రమే కష్టం అనుకునేదాన్ని. కానీ, 'స్కంద' సినిమాలో రామ్ చేసిన యాక్షన్ సీన్లు చూసిన తర్వాత- డాన్స్ కంటే హీరోల ఫైట్లే కష్టమని అర్థమైంది. పాత్రలో తను అంతగా లీనమవడం చూసి ఆశ్చర్యపోయా.

డాన్సింగ్ కింగ్ అనేదాన్ని...

అల్లు అర్జున్ బయట సైలెంట్‌గా కనిపించినా.. షూట్‌కి మాత్రం ఎంతో ఎనర్జీతో వస్తుంటారు. 'పుష్ప 2'లోని స్పెషల్ సాంగ్ 'కిస్సిక్..' కోసం తనతో కలిసి షూటింగ్‌లో పాల్గొన్నది అయిదారు రోజులే అయినా.. నాకొక 'క్రాష్ కోర్సు'లా అనిపించింది. అందరూ నన్ను 'డాన్సింగ్ క్వీన్' అంటుంటే.. నేను మాత్రం అర్జున్‌ని 'డాన్సింగ్ కింగ్' అంటా. ఇప్పటికీ తను కనిపిస్తే.. 'పుష్పతోనే డాన్స్ చేశా. బన్నీతో చేసే అవకాశం ఎప్పుడిస్తారు?' అని అడుగుతుంటా.

(c) eenadu

లోపలి

4 నవగ్రహాలను ఎందుకు పూజించాలి?

5 జపాన్ ఎక్స్‌పోలో... తెలంగాణ 'మ్యాడ్ సైంటిస్ట్'!

6 చదువులే కాదు.... అంతకు మించి!

7 ఈ మొక్క ఉంటే... ఎరువులు ఉచితం!

8 పరిశోధన

9 ఏది ముందు... ఏది తర్వాత?

12 సిలిండర్ డెలివరీ బాయ్ నుంచి... సింగరేణి సీఎండీ దాకా..!

14 బీడ్స్ నగలే నేటి ట్రెండ్!

16 అవీ ఇవీ

17 విగ్గూ లేదు, సవరం కాదు... శాశ్వతంగా కోరినంత జుట్టు!

18 కథ

21 రుచి అభిరుచి

22 సిసింద్రీ

24 సమీక్ష

25 రాశి ఫలం

26 పదకేళి

మంచిమాట

ఆరోగ్యం బాగాలేనప్పుడు అమ్మ విలువా,
ఆర్థికంగా బాగాలేనప్పుడు
నాన్న విలువా తెలిసివస్తాయి.

మీకు తెలుసా

ఆఫ్రికన్ గేదెలకి ఓటులాంటి ఓ ప్రక్రియ ఉందట. అక్కడ మందల్లోని ఆడ జంతువు తాను మేత కోసం ఏ దిశగా వెళ్లాలనుకుంటోందో అటువైపు చూస్తూ కూర్చుంటుందట. దాన్ని ఆమోదించేవి అటువైపు వెళతాయి. అలాకాదు... వేరే వైపు వెళదామని మరో ఆడగేదె అనుకుంటే దానివైపు మరికొన్ని చేరతాయట. రెండింట్లో ఏ మంద పెద్దగా ఉంటే- దాన్నిబట్టే అన్ని గేదెలూ వెళతాయట. చిత్రంగా ఉంది కదూ!

అలాగా!

రోజూ నానబెట్టిన బాదంపప్పులు తింటే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందట, కానీ అదేంటో వాటిని నానబెట్టడం మాత్రం జ్ఞాపకం ఉండదు!

నమ్మకమైన వేలాది పెళ్లి సంబంధాలు...
ఇప్పుడు ఒక్కక్లిక్ దూరంలో!

ఈనాడు పెళ్లిపందిరి - ఒకే అభిరుచులు, ఆలోచనలతో ఉన్న తెలుగు వధూవరులను కలిపే ఆత్మీయ వేదిక

- ఈనాడు పెళ్లిపందిరి యాప్ డౌన్‌లోడ్ చేసుకొని ఉచితంగా మీ ప్రొఫైల్‌ను రిజిస్టర్ చేసుకోండి
- మీకు సరిపడే ఆంధ్రా, తెలంగాణ, ఎన్నారై సంబంధాలలో కమ్యూనిటీ, లొకేషన్, చదువు, ఉద్యోగం, జీతం వంటి ఫిల్టర్స్ ఉపయోగించి ప్రాథమిక వివరాలు, ఫొటోలను ఉచితంగా చూడండి
- వెరిఫైడ్ సంబంధాల కాంటాక్ట్ వివరాలను పొందడానికి, ఒక్కో సంబంధం రూ. 30/- నుంచే ప్రారంభమయ్యే మెంబర్‌షిప్‌కు అప్‌గ్రేడ్ అవ్వండి
- మధ్యవర్తుల ప్రమేయం లేకుండా మీకు నచ్చిన సంబంధాల కుటుంబాలతో నేరుగా మాట్లాడి, పెళ్లి ఖరారైన తర్వాత ఎటువంటి మధ్యవర్తిత్వ ఛార్జీలూ లేకుండా మీ జీవిత భాగస్వామిని ఎంచుకోండి

ఈనాడు పెళ్లిపందిరి.నెట్
శీఘ్రమేవ కల్యాణ ప్రాప్తిరస్తు

తెలుగింటి వివాహ పరిచయాలకు ఆత్మీయ వేదిక

800 800 1686, 800 800 2165 ▪ www. eenadupellipandiri.net ▶ Android App

కస్టమర్ వాకిన్ బ్రాంచ్‌లు: హైదరాబాద్: 9154340820 ▪ విశాఖపట్నం: 9154918858 ▪ విజయవాడ: 9550128306 ▪ రాజమండ్రి: 8008621414 ▪ కర్నూలు: 9154366099 ▪ తిరుపతి: 9154772006 ▪ వరంగల్: 8374445190

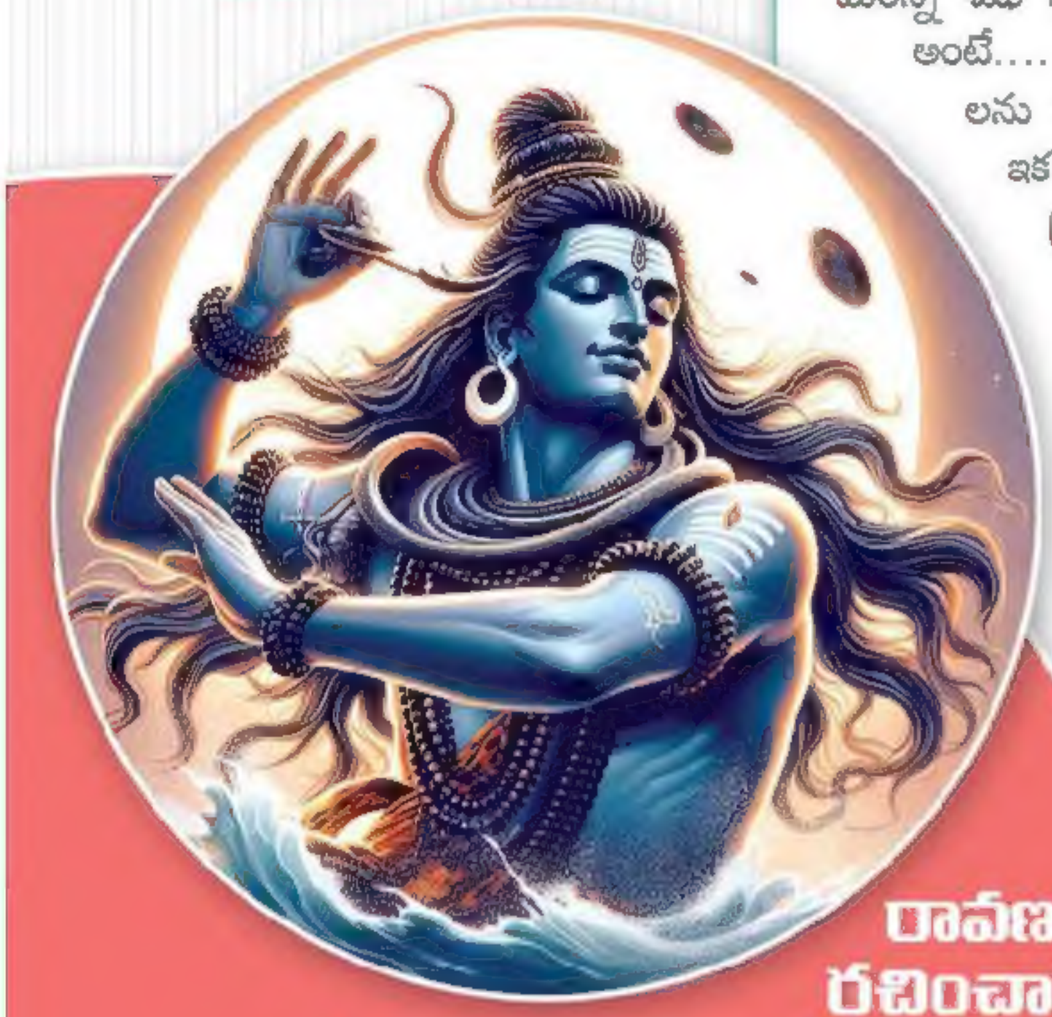
• షరతులు వర్తిస్తాయి

(c) eenadu

నవగ్రహాలను ఎందుకు పూజించాలి?

భగవంతుడి దివ్యమంగళ స్వరూపాన్ని కళ్లారా దర్శించుకుని, మనసులోని కోరికల్ని విన్నవించుకునేందుకు మనం ఆలయాలకు వెళ్తుంటాం. మూలవిరాట్టు సరే... మరి, ఆ ప్రాంగణంలోనే ఉన్న నవగ్రహాలను ఎందుకు పూజించాలి? అసలు, వీటిని దర్శించుకోవడంలోని పరమార్థాన్ని తెలుసుకుందామా...

గ్రహం అంటే గ్రహించేది అని అర్థం. సూర్యుడు ఓ నక్షత్రం, చంద్రుడు ఓ ఉపగ్రహం, రాహుకేతువులు అచ్చమైన ఛాయా రూపాలు. ఆ విషయం తెలిసి కూడా, మరో అయిదు గ్రహాలను కలిపి... నవగ్రహాలను ఏర్పాటు చేయడం వెనుక ఓ గొప్ప అర్థం ఉంది. తొమ్మిది పూర్ణ సంఖ్య. అంకెల వరుసలో తొమ్మిది తర్వాత... మళ్లీ ఒకటి తన పక్కన సున్నాను చేర్చుకుని వస్తుంది. అంతేకానీ, మరో కొత్త సంఖ్య రాదు. ఇక నవగ్రహాల విషయానికొస్తే... వీటన్నింటికీ అధిపతి సూర్యుడు. నవగ్రహాలు మనిషి జీవితంపైన చాలా ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఆ కారణంతోనే మంచి-చెడు ఫలితాలు కలుగుతాయని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. అశుభ ఫలితాలను తగ్గించుకుని, మరిన్ని శుభ ఫలితాలను పొందాలంటే నవగ్రహ ఆరాధనకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని అంటారు. ఎలా అంటే.... సూర్యుడు - శక్తినీ, ఆత్మవిశ్వాసాన్నీ, ఆరోగ్యాన్నీ ప్రసాదిస్తే... చంద్రుడు - ఉద్వేగాలను నియంత్రించి, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాడు. బంధాలనూ దృఢంగా మారుస్తాడు. ఇక ధైర్యంతోపాటు సమస్యల్ని అధిగమించే శక్తిని కుజుడు అందిస్తే... బుధుడు- విజ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తాడనీ, ఆలోచనా పరిణతిని పెంచుతాడనీ అంటారు. గురువు- ఆధ్యాత్మిక భావాన్ని వికసింపచేస్తే... శుక్రుడు - ప్రేమ, విలాసాలు, ఆనందం, అందం... ఇలా జీవితానికి కావాల్సినవన్నీ అందిస్తాడట. క్రమశిక్షణకూ, కష్టానికీ తగిన ఫలితాన్ని అందిస్తూ, దీర్ఘకాలిక ఎదుగుదలను ప్రసాదిస్తాడట శని భగవానుడు. గతకాలపు కర్మలను తగ్గిస్తాడట కేతువు. మనలోని గందరగోళాన్నీ, జీవితంలో ఎదురయ్యే అంతరాయాలనూ తొలగిస్తాడట రాహువు. కాబట్టి... జీవితంలో ఎదురయ్యే అవరోధాలను అధిగమిస్తూ, శారీరక- మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి నవగ్రహాలను పూజించాలంటారు విజ్ఞులు. నవగ్రహ ఉపాసనకూ ఓ పద్ధతి ఉంది. ఏదైనా ఆలయానికి వెళ్లినప్పుడు మొదట నవగ్రహ మండపానికే వెళ్లాలి. నవగ్రహ శ్లోకాలను చదువుకుంటూ పదకొండు లేదా తొమ్మిది... అదీ కుదరకపోతే సూర్యుడి నుంచి ప్రారంభించి సవ్యదిశలో మూడు ప్రదక్షిణలైనా పూర్తిచేయాలి. ఆ సమయంలో విగ్రహాలను తాకకూడదు. ప్రదక్షిణలన్నీ పూర్తయ్యాక కాళ్లు కడుక్కుంటేనే దోషాలన్నీ పోతాయనుకుంటారు చాలామంది. అది అపోహే. నవగ్రహ దర్శనం తర్వాత, నేరుగా గర్భగుడిలోని మూలవిరాట్టును దర్శించుకోవచ్చు.



రావణుడు రచించాడట

పరమేశ్వరుడిని కొనియాడుతూ అనేక శ్లోకాలు ఉన్నాయి. వాటన్నింటిలోకీ శివుని అపారమైన శక్తినీ, ఔన్నత్యాన్నీ గొప్పగా చాటేది... శివతాండవ స్తోత్రం. 'జటాటవీగలజ్జల ప్రవాహ పావితస్థలే'... అంటూ మొదలయ్యే ఈ స్తోత్రాన్ని అపర శివ భక్తుడైన రావణాసురుడే రచించాడు. దశముఖుడు ఈ స్తోత్రాన్ని ఆశువుగా ఆలపించడం వెనుక ఓ కథ ఉంది. రావణుడు ఓసారి కైలాస పర్వతాన్ని పైకి ఎత్తేందుకు ప్రయత్నించాడట. ఆ దుస్సాహసం స్వామికి నచ్చలేదు. కోపంగా, తన పాదంతో కైలాసపర్వతాన్ని నొక్కి పెట్టాడు. ఆ దెబ్బకు రావణుడి చేతులు పర్వతం కింద ఇరుక్కుపోయాయి. ఆ సమయంలో స్వామిని ప్రసన్నం చేసుకునేందుకు శివతాండవ స్తోత్రాన్ని పఠించాడు. దీంతో బోళా శంకరుడు కరుణించి, తన పాదాన్ని వెనక్కి తీసేయడంతో రావణాసురుడు సులువుగా కైలాసాన్ని ఎత్తేశాడు. అలా మనకు శివతాండవ స్తోత్రం అందుబాటులోకి వచ్చింది. శివుడు తన పాదాన్ని నొక్కిపెట్టినప్పుడు బాధతో దశకంఠుడు పెట్టిన పెడబొబ్బల వల్ల 'రావణుడు' అనే పేరూ సార్థకమైంది.

ఇది రెండో కోణార్క

ప్రత్యక్ష నారాయణుడైన సూర్య భగవానుడి విగ్రహంపైన లేలేత సూర్యకిరణాలు పడే ఆలయాల్లో అరసవిల్లి, కోణార్క వంటివి ముందుంటాయి. వాటితో పోలిస్తే ఒడిశా, గంజాంలోని బుగుడా పట్టణంలో కనిపించే దారు కోణార్క దేవాలయ నిర్మాణం కాస్త భిన్నంగా ఉంటుంది. కోణార్క నుంచి ఇక్కడికి దాదాపు అయిదు గంటల ప్రయాణం. ఈ ఆలయాన్ని శ్రీకరభంజదేవ అనే రాజు 1790లో నిర్మించాడు. నలభై ఆరు స్తంభాలతో, ఖైకప్పు చెక్కతో నిర్మించిన ఆలయంలో సూర్యనారాయణ మూర్తి కొలువుదీరి దర్శనం ఇస్తాడు. కోణార్కలో దేవాలయ ముఖద్వారం తూర్పువైపున ఉంటే... ఇక్కడ పశ్చిమాన కనిపిస్తుంది. అలాగే, అక్కడ సూర్యోదయ కిరణాలు స్వామి విగ్రహం మీద పడితే, ఇక్కడ సూర్యాస్తమయ కిరణాలు పడటాన్ని చూడొచ్చు.

(c) eenadu

జపాన్ ఎక్స్‌పోలో...

తెలంగాణ 'మ్యాడ్ సైంటిస్ట్'!

ఒక సమస్య ఎదురైనప్పుడు... తమలాంటివాళ్లు ఇంకెంతమంది ఉంటారో అనే కోణంలోనూ ఆలోచించి... అందరికోసం పరిష్కారాన్ని తీసుకొచ్చేవారు చాలా తక్కువమంది కనిపిస్తారు. అలాంటివాళ్లలో భానుకిరణ్ బృందం గురించీ చెప్పుకోవాలి. విద్యార్థులుగా తాము ఎదుర్కొన్న సమస్యను అక్కడితోనే వదిలేయకుండా తమవంతుగా పరిష్కార మార్గాన్ని చూపి ఇతరులకీ మేలు చేయాలనుకున్నారు. ఆ ఆలోచనల నుంచి ఊపిరిపోసుకుందే 'మ్యాడ్‌సైంటిస్ట్'. సాంకేతిక రంగంలో ఎప్పటికప్పుడు పుట్టుకొచ్చే కొత్తకొత్త విషయాలను తెలియజేసే ఈ ప్లాట్‌ఫాం ఔత్సాహికులకు ఓ నెట్‌వర్కింగ్‌సైట్‌లా పనిచేయడమే కాదు, మరెన్నో రకాలుగానూ ఉపయోగపడుతోంది.

ప్రస్తుత మధ్య జపాన్‌లోని ఒసాకాలో వరల్డ్ ఎక్స్‌పో ఆరంభమైంది. ఆర్నెల్లు ఉండే ఈ ఎక్స్‌పో - టెక్నాలజీ రంగానికి ఒలింపిక్స్ లాంటిది. ఇందులో భారతదేశం నుంచి దాదాపు అన్ని రాష్ట్రాలూ విడతలవారీగా పాల్గొంటాయి. ఈసారి తెలంగాణ రాష్ట్రానికి మొదటి అవకాశం వస్తే- ఇక్కడినుంచి మూడు స్టార్టప్‌లు ఆ ఎక్స్‌పోకు ఎంపికయ్యాయి. వాటిలో 'మ్యాడ్‌సైంటిస్ట్' ఒకటి. తాము అక్కడివరకూ వెళ్లడం వెనుక ఎన్నో సవాళ్లు ఉన్నాయని అంటారు దీన్ని ప్రారంభించిన భానుకిరణ్, అతని స్నేహితులు. 'మాది వరంగల్. నేను బాసర ఐఐఐటీలో ఇంటర్‌తో సమానమైన పీయూసీ పూర్తి చేశా. అక్కడే భానుప్రసాద్‌తో పరిచయం ఏర్పడింది. తర్వాత గురునానక్ ఇంజినీరింగ్ కాలేజీలో మెకానికల్ ఇంజినీరింగ్‌లో చేరాక శ్రీనివాస్ స్నేహితుడయ్యాడు. ఇంజినీరింగ్ ఫైనల్ ఇయర్‌లో ఉన్నప్పుడు ఓ ప్రాజెక్టు చేయాల్సి వచ్చింది. నేనూ, నా ఫ్రెండ్స్ కలిసి ఓ శాటిలైట్‌ను తయారు చేయాలనుకున్నాం. అయితే... టెక్నాలజీపైన అవగాహనా, సమగ్ర సమాచారం లేక ఇబ్బందిపడ్డాం. అప్పుడే, మాలాంటి ఎంతోమందికి ఇలాంటి సమస్యలు ఉంటాయని గుర్తించాం. వాళ్లకు ఏదో ఒక మార్గాన్ని చూపించాలనుకున్నాం. అలా చదువై పోయాక నేనూ, భానుప్రసాద్, శ్రీనివాస్ కలిసి మ్యాడ్‌సైంటిస్ట్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చాం...' అంటూ వివరిస్తాడు భానుకిరణ్.

ఎవరైనా చేరొచ్చు...

మ్యాడ్‌సైంటిస్ట్... టెక్నాలజీకి సంబంధించిన సమాచారాన్ని గంటగంటకూ అప్‌డేట్ చేసే ఏఐ ప్రొఫెషనల్ నెట్‌వర్కింగ్ సైట్. టెక్నాలజీపైన ఆసక్తి ఉన్నవారెవరైనా ఇందులో ఉచితంగా చేరొచ్చు. అలా రిజిస్టర్ అయిన యూజర్లకు- ప్రపంచవ్యాప్తంగా సాంకేతికపరంగా ఏ కొత్త మార్పు అందుబాటులోకి వచ్చినా ఆ సమాచారం వాళ్లకు వెంటనే చేరేలా దీన్ని డిజైన్ చేశారు. అదే సమయంలో తోటి యూజర్లనూ ఫాలో కావొచ్చు. తమకు తెలిసిన కొత్త విషయాలనూ పంచుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు ఓ విద్యార్థి ప్రాజెక్టు చేయాలనుకుందాం. అతను ఇందులోని సమాచారాన్ని ఉపయోగించుకుంటూనే, సభ్యుల సాయమూ తీసుకోవచ్చు. అలాగే పరిశోధకులు రిసెర్చ్ పేపర్లను తయారు చేసేందుకూ ఈ సమాచారాన్నీ వాడుకోవచ్చు. ఇక, ఉద్యోగులు ఎప్పటికప్పుడు తమ రంగంలో అప్‌డేట్ కావడం, కొత్త కోర్సుల్ని నేర్చుకోవడం తప్పనిసరి. అలాంటివారికీ ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఇక, ఎవరైనా స్టార్టప్ పెట్టాలనుకుంటే... టెక్నాలజీ పరంగా ఎన్నో తెలుసుకోవాలి. వాళ్లు పెద్దగా కష్టపడాల్సిన పనిలేకుండా లేదా ఎవరో ఒకరిని నియమించుకోకుండా మ్యాడ్‌సైంటిస్ట్ సాయాన్ని తీసుకోవచ్చు. తమ దగ్గరున్న జాబ్ ఓపెనింగ్స్, ఇంటర్న్‌షిప్ వివరాలనూ తెలియజేస్తూ ప్రతిభావంతుల్ని ప్రోత్సహించొచ్చు. అలా ప్రస్తుతం ఇందులో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇరవై రెండు దేశాల నుంచి సభ్యులున్నారు. 'మా ముగ్గురిలో ఒక్కరే సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్. దాంతో మిగిలిన ఇద్దరం ఆ సాఫ్ట్‌వేర్ నైపుణ్యాలన్నింటినీ ఓనమాల నుంచీ నేర్చుకున్నాం. ఏడాదిపాటు ఇస్రో, సీసీఎంబీ వంటి సంస్థలకూ, యూనివర్సిటీలకూ వెళ్లి విద్యార్థులతో, శాస్త్రవేత్తలతో మాట్లాడాం. అయితే, మా మొదటి ప్రయత్నం విఫలమైంది. తర్వాత టీహబ్‌లో శిక్షణ తీసుకుని, పొరపాట్లను సరిదిద్దుకుని రెండోసారి మళ్లీ ప్రారంభించాం. ఈలోగా ఇంట్లోవాళ్లనుంచి ఇంకా ఉద్యోగం ఎందుకు చేయట్లేదనే ఒత్తిడీ తప్పలేదు. వాటన్నింటినీ అధిగమిస్తూనే ప్రస్తుతం ఇక్కడివరకూ వచ్చాం. ఈ ప్రయాణంలో ఇస్రోలో పనిచేసిన ఓ శాస్త్రవేత్త మాకు మెంటార్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు...' అంటారీ మిత్రత్రయం. ★

ఆపరేషన్ అవసరం లేకుండా అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో
మోకాలు, భుజం (ఫ్రోజెన్ షోల్డర్), పాదం (ప్లాంటార్ ఫాసైటిస్, ఎఖిలిస్ టెండినోపతి)
మరియు వెన్ననొప్పులకు రీజనరేటివ్ మెడిసిన్ చికిత్స.

PRP/BMAC/SVF (పీఆర్పీ/బీమాక్/ఎస్వీఎఫ్)

AP's 1st Dedicated Musculoskeletal Radiology Pain Relief Clinic

INDO - UK
అవ్యయ క్లినిక్స్
జాయింట్ పెయిన్ రిలీఫ్ క్లినిక్ & జనరల్ ప్రాక్టీస్
SBI బ్యాంక్ ప్రక్కన, న్యూ పోస్టల్ కాలనీ 2వ రోడ్డు ఎదురుగా,
పంటకాలువ రోడ్డు, పటమట, విజయవాడ. ఫోన్: 9014933737

తీవ్రమైన మెడ, నడుమునొప్పి మిమ్మల్ని వేధిస్తుందా?

20% Discount on Pain Relief & PRP Injections

INDO - UK
AVYAYA CLINICS

డా॥ సుబ్బారావు చాగంటి
MRCS Ed (UK), FRCR (UK), CCT (UK), PgCert SEM (UK)
కన్సల్టెంట్ ఇంటర్వెన్షనల్ మస్కులోస్కెలెటల్ రేడియాలజిస్ట్, ఇంటర్వెన్షనల్ పెయిన్ మేనేజ్‌మెంట్ & స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్

భరించలేని మోకాళ్ల నొప్పితో నడవలేకపోతున్నారా?

భుజం నొప్పి మిమ్మల్ని వేధిస్తుందా?

(c) eenadu

చదువులే కాదు... అంతకు మించి!

ఒకప్పుడు ఆటపాటలతో కలిసి సాగిన బాల్యం నేడు పుస్తకాలకే పరిమితమవుతోంది. బట్టీపట్టడం ఒక్కటే లక్ష్యంగా మారుతోంది. ఇంకా చెప్పాలంటే, సైన్స్-మ్యాథ్స్ తప్ప మిగతావేవీ అవసరంలేదన్న భావన ఏర్పడిపోయింది. ఆ ఒరవడికి భిన్నంగా పిల్లలకి కొత్త దారి చూపుతున్నారు ఈ ఉపాధ్యాయులు ముగ్గురూ. షార్ట్ ఫిల్మ్స్ అనీ, కర్ర సాము అనీ, అందమైన దస్తూరి అనీ... వాళ్లని కొత్త బంగారు లోకంలోకి నడిపిస్తున్నారు. అందులోకి మనమూ ఒక అడుగు వేసి చూద్దామా...

పిల్లల చేతుల్లో 'ఫిల్మ్'...

చక్రాల కుర్చీ మనకు తెలుసు. 'ఓ ప్లాస్టిక్ కుర్చీకి రెండు సైకిల్ చక్రాలని తగిలిస్తే... అది కూడా చక్రాల కుర్చీయే అవుతుంది కదా? దాని సాయంతో కాళ్లులేని మా చెల్లెలూ బడికి రావొచ్చు కదా?' అన్న ఓ చిన్నారి ఆలోచనతోనే 'పహియా కుర్సీ' లఘుచిత్రం మొదలవుతుంది. పదిహేడు నిమిషాల ఈ షార్ట్‌ఫిల్మ్... గత ఏడాది ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ నిర్వహించిన 'ఆలిండియా చిల్డ్రన్స్ ఈ-కంటెంట్ కాంపిటీషన్'లో ఉత్తమ లఘు చిత్రంగా అవార్డు గెలుచుకుంది. ఇందులో అన్నాచెల్లెళ్లుగా నటించిన శాన్వి బక్షి, బి.ఆదిత్య ఉత్తమ నటీనటులుగా పురస్కారాలు అందుకున్నారు. వాళ్లిద్దరూ ఒడిశా కోరాపుట్ జిల్లాలోని కేంద్రీయ విద్యాలయ విద్యార్థులు. ఆ చిత్రం దర్శకుడు ఎవరో కాదు ఆ పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడే... తరుణ్ కుమార్ దాస్ అన్నది ఆయన పేరు. రోజూ బడి పూర్తికాగానే తన తరగతి గదిని... స్టూడియోగా మార్చేస్తాడాయన. పిల్లలకి రకరకాల సామాజిక అంశాల గురించి చెప్పి... వాటినే కథలుగా మలుస్తాడు. వాళ్ల చేతే డైలాగులు రాయిస్తాడు. విద్యార్థులకి రకరకాల పాత్రల్ని ఇచ్చి... లఘుచిత్రాల్ని తీస్తాడు. 'కథాచిత్ర' ప్రాజెక్టు పేరుతో సొంత ఖర్చుతో ఇవన్నీ చేస్తున్నాడు దాస్. ఈ లఘుచిత్రాలతో పిల్లల్లో సామాజిక అవగాహన ఒక్కటే కాదు... వాళ్ల భాషాపటిమా పెరుగుతోందని చెబుతున్నాడు దాస్. ఇప్పటిదాకా ఆయన ఏడు లఘుచిత్రాలు తీస్తే... 'పహియా కుర్సీ' తోపాటూ 'దాదాజీ కా తేలా' అనే చిత్రమూ ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ పురస్కారాలని గెలుచుకుంది. 'సడక్' అనే చిత్రానికి జాతీయ 'రోడ్ సేఫ్టీ' అవార్డొచ్చింది. అంతేకాదు... ఈ ఏడాది జాతీయస్థాయిలో ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుడి పురస్కారాన్నీ అందుకున్నాడు దాస్!

కర్రసాము కసరత్తు...

ఉంటే ఊబకాయులుగా ఉండటం, లేకుంటే సన్నగా రివటలా కనిపించడం... నేటి విద్యార్థుల ఆరోగ్య పరిస్థితి ఇలాగే ఉంటోంది. ఈ రెండు రకాలవాళ్ల లోనూ శారీరక దారుఢ్యం కనిపించట్లేదు. వాళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికనీ ఆత్మరక్షణ కోసమనీ... నేర్పించే కరాటే, తైక్వాండో, కుంగ్‌ఫూల్లాంటివి కాస్త ఖర్చుతో కూడుకున్న వ్యవహారాలు. పైగా నగరాలూ పట్టణాలకే పరిమితాలు. అందుకే గ్రామాల్లోని నిరుపేద విద్యార్థుల కోసం కర్రసాము నేర్పించడం మొదలుపెట్టాడు తమిళనాడుకి చెందిన రామకృష్ణన్. తిరుచ్చిరాపల్లిలోని ఓ ప్రైవేటు బడిలో ఉపాధ్యాయుడాయన. కర్రసాములో ఒకప్పుడు రాష్ట్ర ఛాంపియన్ కూడా. పిల్లల్లో దేహదారుఢ్యం తగ్గిపోవడం గమనించిన ఆయన ముందుగా తమ బడికి చెందిన 32 మంది విద్యార్థులకి శిక్షణ ఇవ్వడం ప్రారంభించాడు. మెల్లగా చుట్టుపక్కల ఉన్న హైస్కూళ్లు పిల్లలూ రాసాగారు. వాళ్లలో క్రమశిక్షణ, ఆత్మాభిమానం, ఆత్మస్థైర్యాలు పెరగడం చూసి చుట్టూ ఉన్న తల్లిదండ్రులూ తమ పిల్లల్ని ఆయనకి అప్పగించారు. అలా ప్రస్తుతం నాలుగువందల మందికి... ఉచితంగా కర్రసాము నేర్పిస్తున్నాడు రామకృష్ణన్. గత రెండేళ్ల కాలంలో ఆయన వద్ద నేర్చుకున్న ఐదుగురు విద్యార్థులు రాష్ట్ర ఛాంపియన్‌లు అయ్యారు. ఒకేసారి 350 మంది కర్రసాము చేసి... రెండు ప్రపంచ రికార్డులూ సృష్టించారు!

'రాత' మార్చేస్తున్నాడు..!

'చిన్నప్పుడు మంచి దస్తూరీ నేర్చుకోక చాలా నష్టపోయానన్న బాధ నన్ను వెన్నాడుతూనే ఉంది. చక్కటి దస్తూరితోనే విద్య పరిపూర్ణమవుతుంది...' అంటారు మహాత్మా గాంధీ. బాపూజీ మాటలు అక్షర సత్యాలని నమ్ముతాడు గుంటూరుకి చెందిన ఉపాధ్యాయుడు ఉప్పాల రామ్మోహనరావు. అక్కడి పాత్తూరులోని జడ్పీటీసీ పాఠశాలలో గణితం బోధిస్తాడాయన. జాతీయ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుడిగానూ అవార్డుని అందుకున్నాడు. తన ముప్పైయేళ్ల సర్వీసులో చక్కటి ప్రతిభ ఉండీ... కేవలం అక్షరాలు బాగోలేకపోవడం వల్ల ఎంతోమంది విద్యార్థులు తక్కువ మార్కులు తెచ్చుకోవడం చూశాడట. అలాంటివాళ్ల దస్తూరిని మెరుగుపరిస్తే... మార్కులు మాత్రమే కాదు వాళ్ల ఆత్మవిశ్వాసమూ పెరగడం గమనించాడు. 'రాత బాగయ్యేకొద్దీ మన వ్యక్తిత్వమూ మారుతుంది... నిజానికి మనలోని ఐదువేల ప్రవర్తనా రీతులు నేరుగా అక్షరాలతోనే ముడిపడి ఉంటాయి' అంటాడాయన. అందుకే 2019 నుంచీ విద్యార్థుల కోసం 'అందమైన చేతిరాతలు... బంగారు భవితకు బాటలు' కార్యక్రమాన్ని మొదలుపెట్టాడు. పోను పోను విద్యార్థులతోపాటూ ఉపాధ్యాయులూ ఆయన వద్ద శిక్షణకి రాసాగారు. అలా నెల్లూరు, ప్రకాశం జిల్లాల విద్యాశాఖల ఆహ్వానంతో అక్కడి ఉపాధ్యాయులకి తర్ఫీదునిచ్చాడు. ఆ రకంగా గత ఆరేళ్లలో ఓ ఉద్యమ స్థాయిలో 70 వేల మంది విద్యార్థులకీ ఆరువేల మంది టీచర్లకి శిక్షణ అందించాడు. ఇందు కోసమే 18 లక్షల రూపాయలదాకా ఖర్చుపెట్టాడట!

- గాలి సురేష్, ఈనాడు, గుంటూరు

(c) eenadu

సమయానికి యూరియా దొరక్కపోతే రైతులకు ఎన్ని ఇబ్బందులో చూస్తూనే ఉన్నాం. అలాంటిది నత్రజనిసహా అనేక ఎరువులని పెరట్లోనే తేలిగ్గా పండించుకునే అవకాశం ఉంటే ఎలా ఉంటుందో ఆలోచించండి. ఎరువుల్నే కాదు, పశువులకు అవసరం అయిన దాణానీ అందించే మొక్క... అజొల్లా. చూడ్డానికి నాచులా ఉంటూ రైతులకు సిరులు కురిపిస్తున్న ఈ 'పచ్చ బంగారం' గురించి తెలుసుకుందామా!

ఈ మొక్క ఉంటే... ఎరువులు ఉచితం!

లక్షల సంవత్సరాల కిందటి మాట... 'గ్లోబల్ వార్మింగ్'తో భూమి ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతోంది. ఆ సమయంలో ఓ మొక్క ఆర్కిటిక్ సముద్రమంతా- వేలకిలోమీటర్ల మేర పచ్చగా పరుచుకుని, గాల్లోంచి లక్షల టన్నుల కాలుష్యాన్ని పీల్చుకుని భూతాపాన్ని తగ్గించిందట. చరిత్రలో ఈ సంఘటనని 'అజొల్లా ఈవెంట్' అంటారు శాస్త్రవేత్తలు. అప్పుడు భూమిని రక్షించిన అదే మొక్క- ఇప్పుడు కాలుష్యాన్ని తగ్గించడానికీ, రైతుల సాగుని లాభసాటిగా మార్చడానికీ ఒక వరంగా మారి 'సూపర్‌ప్లాంట్'గా మన్ననలందుకుంటోందంటే ఆశ్చర్యంగానే ఉంటుంది. ఎవరైనా గాల్లోంచి ఏదైనా సృష్టించి ఇస్తే ఏమంటాం? 'ఇదేదో మ్యాజిక్‌లా ఉందే' అంటాం. అలాంటి మ్యాజిక్‌ని చేస్తుంది కాబట్టే అజొల్లా మొక్కని 'మ్యాజిక్ మెన్యూర్' అంటారు. దూరం నుంచి చూస్తే అకుపచ్చని తివాచీ పరిచినట్టు నాచులా ఉండే అజొల్లా మంచినీటిలో తేలుతూ పెరిగే ఫెర్న్‌జాతి మొక్క. పచ్చ, ఎరుపు, ఉదా రంగుల్లో పెరిగే ఈ మొక్క గాల్లోని నత్రజనిని గ్రహించి తనలో దాచి పెట్టుకుంటుంది. ఒక్క నత్రజనినే కాదు- పాస్ఫరస్, జింక్‌లాంటి అనేక రకాల పోషకాలని నేలకు ఎరువుగా అందివ్వడం ఈ అజొల్లా చేసే మ్యాజిక్. అందుకే మన రైతులు దీనిని 'పచ్చ బంగారం' అంటున్నారు. ఎకరం వరి పంటకి ఒక కేజీ అజొల్లా విత్తనం వేస్తే చాలు... వారంలో ఆ పొలమంతా పచ్చగా పరుచుకుని టన్నుల కొద్దీ ఎరువుగా మారుతుంది. ఇక అక్కడ నుంచి రోజూ రెండు కేజీల చొప్పున నత్రజనినీ, ఇతర ఎరువులనీ పంటపొలాలకు అందిస్తుంది. ఈ మొక్క పొలంలో ఉంటే ఏడాదికి 450 కేజీల నత్రజనితోపాటు ఇతరత్రా ఎరువులు ఉచితంగా అందినట్టే! అందుకే దీన్ని 'లివింగ్ బయో ఫెర్టిలైజర్' అంటారు. వియత్నాం, చైనా దేశాలు రసాయన ఎరువులకు బదులుగా వందల ఏళ్లుగా ఈ మొక్కని వరిపంటలో ఎరువుగా ఉపయోగిస్తున్నాయి. 'ఈ మొక్కతో ఎరువులకయ్యే ఖర్చు మాత్రమే కాదు... కలుపు మొక్కల నివారణకయ్యే ఖర్చులూ కలిసివస్తాయి. ఎందుకంటే అజొల్లా ఉన్న చోట కలుపు మొక్కలు పెరగవు, దోమలు దరిచేరవు. వరిలో దీనిని అంతరపంటగా వేయడం వల్ల రైతులకు సాగు వ్యయం తగ్గి, పంట దిగుబడి 20 శాతం పెరుగుతుంది' అంటున్నారు వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు.

పెరట్లోనే దాణా

వ్యవసాయం చేసే రైతులకి మాత్రమే అజొల్లా ప్రయోజనాలు పరిమితం అనుకుంటే పొరపాటు. పాడీ, పౌల్ట్రీ, అక్వా రంగాల్లో ఉండేవారికీ ఈ మొక్క ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పశువులూ, కోళ్లూ, చేపల్లాంటి వాటిని పెంచాలంటే రైతులు దాణాకే ఎక్కువగా ఖర్చు చేస్తారు. కానీ అజొల్లాని దాణాగా ఉపయోగించడం వల్ల 60శాతం ఖర్చు తగ్గుతుందట. ఎందుకంటే ప్రొటీన్లూ, అమైనో ఆమ్లాలూ పుష్కలంగా ఉండే ఈ మొక్కలని ఆవులూ, గేదెలతోపాటు చేపలూ, కోళ్లూ, మేకలూ, కుందేళ్లూ ఇష్టంగా తింటాయి. బయట కిలో దాణా ఖర్చు రూ.80 రూపాయలుంటే కిలో అజొల్లాని పెంచడానికి రూపాయిలోపే ఖర్చు అవుతుంది. ఈ మొక్కని పెంచుకోవడం కష్టం కూడా కాదు. పెరట్లోనూ, డాబాపైనా, కుంటల్లో, కుండీల్లో ఎక్కడైనా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. అందుకే కేరళ, తమిళనాడుల్లో పెద్దఎత్తున ఈ మొక్కని సాగుచేస్తుంటే మన తెలుగు రాష్ట్రాల్లో తూర్పుగోదావరి, విజయనగరం, చిత్తూరు, కామారెడ్డి ప్రాంతాల్లోని రైతులు అజొల్లాని సాగులో భాగం చేసుకుంటున్నారు. స్టార్టప్ కంపెనీల్లో కొన్ని... దీన్ని రెడీమేడ్ ఎరువుగా మార్చి ఆన్‌లైన్‌లో అమ్ముతుంటే, మరికొన్ని జీవ ఇంధనంగా మార్చి కార్పొరేట్ కంపెనీలకు అమ్మి పెద్దఎత్తున లాభపడుతున్నాయి. ఈసాగు పట్ల ఆసక్తి పెరగడంతో ప్రభుత్వాలు కూడా విత్తనాలు కొనడానికీ, ప్లాస్టిక్ షీట్ల కొనుగోళ్లకీ మహిళలకు రాయితీలు ఇచ్చి ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. మొక్క చిన్నదే కానీ ప్రయోజనాలు ఘనం అన్నమాట. ★

(c) eenadu

చాపింగ్ బోర్డుతో జాగ్రత్త!

కంటికి కనిపించని శత్రువుతో పోరాడటం కష్టమే. ఇక్కడ మన కంటికి కనిపించని ఆ శత్రువు మరెవరో కాదు... మైక్రో ప్లాస్టిక్. తాగే నీటిలో, తినే తిండిలో చేరిపోయి... సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన ప్లాస్టిక్ కణాలు మన శరీరంలోకి చేరిపోతున్నాయి. కాయగూరలు తరగడానికి వాడే ప్లాస్టిక్ చాపింగ్ బోర్డులు కూడా ఇందుకు ఒక కారణమనే అంటున్నారు చైనాలోని నాన్జింగ్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. పరిశోధనలో భాగంగా వేర్వేరు రకాల ప్లాస్టిక్ బోర్డులని తీసుకుని వాటిపైన తరిగిన కాయగూరలతో చేసిన వంటకాలని పరిశీలించినప్పుడు... అన్ని బోర్డులూ కాస్త అటూఇటూగా తరిగిన ప్రతిసారీ 300 మైక్రో ప్లాస్టిక్ కణాలని వంటల్లోకి చేరవేస్తున్నాయట. అంటే ఏడాదికి సుమారుగా ఒక్కో బోర్డు నుంచీ 50గ్రాముల మైక్రోప్లాస్టిక్ మన పాట్లలోకి చేరుతోందట. ఇక, పాతబోర్డులయితే మరీ ఎక్కువగా ఈ కణాలని చేరవేస్తున్నాయట. ఇలా పాట్లలోకి వెళ్లిన ప్లాస్టిక్ కణాలు రక్తంలోకి చేరి గుండెజబ్బులకు కారణమవడమే కాకుండా, గట్ బ్యారియర్‌నీ దెబ్బ తీస్తున్నాయి. ఈ గట్ బ్యారియర్ పేగుల్లో ఉండే ఒక వ్యవస్థ... మనం తిన్న ఆహారం నుంచి పోషకాలను మాత్రమే తీసుకుని వ్యర్థాలను బయటకు నెట్టివేస్తుంది. ఇది పాడైతే ప్రాణాంతక వ్యాధులు దాడి చేస్తాయని ఈ పరిశోధన చెబుతోంది. ప్లాస్టిక్ చాపింగ్ బోర్డులను వాడకపోవడం మేలనీ, తప్పనిసరై వాడినా పాత బోర్డులని మార్చడం, వాటిని వీలైనంత శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలనీ చెబుతున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

పరిశోధన

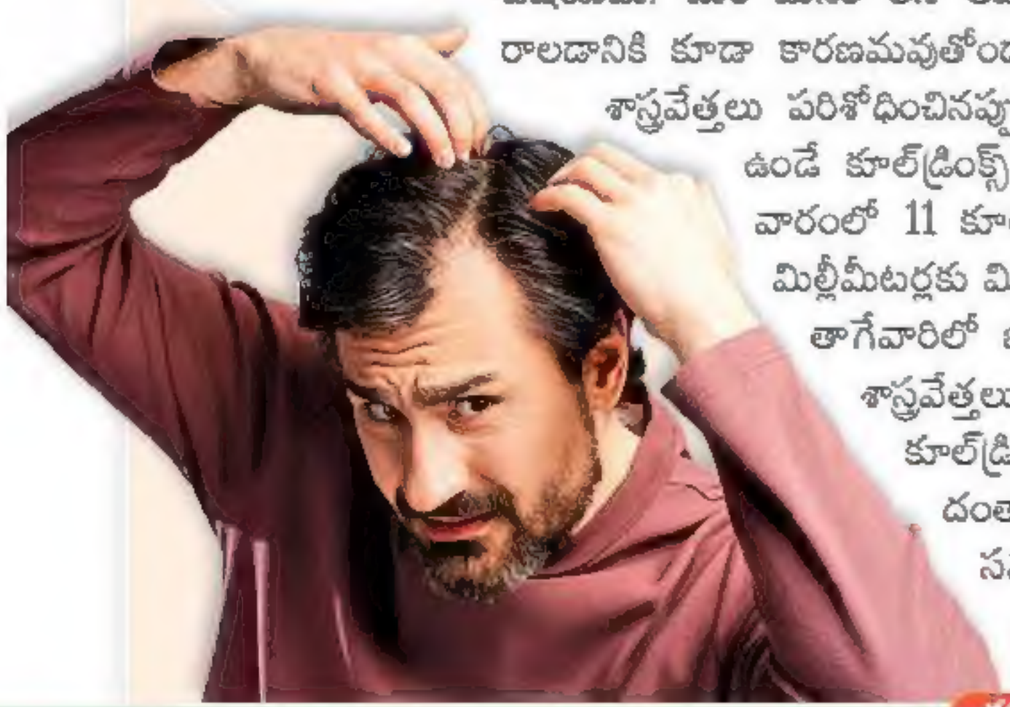
కిడ్నీలో రాళ్లు తొలగించే ఫెర్రోబాట్స్...

కిడ్నీలో రాళ్లు ఉంటే ఆ బాధ వర్ణనాతీతం... అది పడేవాళ్లకే తెలుస్తుంది. ఇక ఆ రాళ్లను తొలగించడానికి చేసే సర్జరీల విషయంలోనూ కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతూ ఉంటాయి. తీవ్రమైన రక్తస్రావం కావడం, ఇన్‌ఫెక్షన్లు తలెత్తడం వంటివి వాటిల్లో కొన్ని. అందుకే రాళ్లను తొలగించిన తర్వాత కూడా పేషంట్లు కోలుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఆ నొప్పీ, బాధా ఇతరత్రా ఇబ్బందులూ లేకుండా కిడ్నీలోని రాళ్లను సులభంగా తొలగించేందుకు వీలుగా దక్షిణ కొరియా, అమెరికాకు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు ఫెర్రోబాట్స్ పేరుతో అతిచిన్న మ్యాగ్నెటిక్ రోబోట్స్‌ని ఆవిష్కరించారు. ఇంజక్షన్ ద్వారా ఈ అతిచిన్న రోబోట్స్ కిడ్నీలోని రాళ్లవద్దకు నేరుగా చేరుకుని పక్కనున్న కణానికి ఏమాత్రం ఇబ్బంది కలిగించకుండా, రక్తస్రావం కాకుండా సర్జరీ చేస్తాయట. దాంతో నొప్పీ, ఇన్‌ఫెక్షన్ల బాధ ఉండదనీ... పేషంట్లు కూడా త్వరగా కోలుకుంటారనీ శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు.

డౌన్ సిండ్రోమ్ రాదిక...

డౌన్ సిండ్రోమ్... ఈ సమస్య ఉన్న పిల్లల్లో శారీరకంగా, మానసికంగా ఎదుగుదల లోపం ఉంటుంది. ట్రైసోమీ- 21 అనే అదనపు క్రోమోజోమ్ వల్లే పిల్లల్లో ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ఏటా మనదేశంలోనే 13 లక్షలమంది పిల్లలు ఈ సమస్యతో జన్మిస్తున్నారు. దీనికి పరిష్కారంగా జపాన్‌లోని మి యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఒక మార్గాన్ని కనిపెట్టారు. క్రోమోజోములని కత్తిరించి, జన్యువుల్లో కావాల్సిన విధంగా మార్పులు చేసుకునే 'క్రిస్పర్-కాస్ 9' అనే టెక్నాలజీని వాడి.. డౌన్ సిండ్రోమ్ వ్యాధి ఉన్నవారి కణాల నుంచి- వారికి ఇబ్బంది కలిగించే అదనపు క్రోమోజోమ్‌ని తొలగించారు. అలా తొలగించిన తర్వాత తక్కిన కణాలు గతంలో మాదిరిగా మందకొడిగా కాకుండా చురుగ్గా పనిచేయడం గమనించారు. ఈ పరిశోధన ఆచరణలోకి వస్తే శిశువు గర్భస్థ దశలో ఉండగానే ఈ డౌన్ సిండ్రోమ్‌ని తగ్గించుకోవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు.

కూల్‌డ్రింక్స్‌తో... బట్టతలా?



నిండా ముప్ఫైఏళ్లు కూడా రాకుండానే అబ్బాయిల్లో చాలామందికి జుట్టు రాలిపోయి... ఒత్తుగా ఉండాల్సింది కాస్తా పలుచగా తయారవుతోంది. అలాంటప్పుడు షాంపూలు మార్చడం, నూనెలు వాడటం చేస్తుంటారు కానీ, అంతకన్నాముందు చక్కెరలు అధికంగా ఉండే కూల్‌డ్రింక్స్‌కి దూరంగా ఉండమంటున్నారు పోర్చుగల్‌కి చెందిన యూనివర్సిటీ ఆఫ్ పోర్టో శాస్త్రవేత్తలు. తినే ఆహారంతో జుట్టు ఒత్తుగా, బలంగా మారుతుందన్నది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. మరి మనం తినే ఆహారంలో ఏదైనా జుట్టు రాలడానికి కూడా కారణమవుతోందా అనే దిశగా పోర్చుగల్ శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధించినప్పుడు... చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండే కూల్‌డ్రింక్స్ ఈ వరుసలో ముందున్నాయట. వారంలో 11 కూల్‌డ్రింక్ బాటిల్స్ లేదా 3500 మిల్లీమీటర్లకు మించి శీతలపానీయాలని తాగేవారిలో జుట్టు ఎక్కువగా రాలడాన్ని శాస్త్రవేత్తలు గమనించారు. సాధారణంగా కూల్‌డ్రింక్స్ తాగేవారిలో ఊబకాయం, దంతాలు పాడవడం వంటి సమస్యలొస్తాయని తెలుసుకానీ జుట్టు రాలడానికి గల కారణాలని శోధించే క్రమంలో... ఈ పానీయాలు మాడులో సెబమ్‌ని ఎక్కువగా విడుదల చేస్తాయని గుర్తించారు. నిజానికి ఈ సెబమ్ జుట్టుకీ, చర్మానికీ మేలే చేసినా అది ఎక్కువగా విడుదలైతే ఇరిటేషన్ రావడం, దురద, వాపులవల్ల కుదుళ్లు బలహీనమవుతాయి. అలాగే, జుట్టుని బలంగా ఉంచే క్యాల్షియంనూ, ఐరన్‌నీ జుట్టుకు అందకుండా కూల్‌డ్రింక్స్‌లోని ఫాస్ఫారిక్ యాసిడ్ అడ్డుకుంటుందట. అందుకే వీటికి వీలైనంత దూరంగా ఉండమంటున్నారు.

(c) eenadu

వేడివేడి అన్నంలో ముద్దపప్పు కలుపుకుంటాం. ఆ పైన నేతి గిన్నె బోల్లించుకుంటాం. రుచికి ఆవకాయ నంజుకుంటాం. వెంటనే, ఏ వేపుడో నోట్లో వేసుకుంటాం. అదనంగా అప్పడాలూ వడియాలూ! ఇంత కలగాపులగంగా భోంచేయడం ఏమాత్రం మంచిది కాదంటారు. ఆయా పదార్థాల పోషక స్వభావాల్ని బట్టి, ఓ వరుస క్రమంలో తింటే... మధుమేహం నుంచి ఊబకాయం వరకూ అనేక సమస్యల్ని నియంత్రించవచ్చంటూ 'మీల్ సీక్వెన్సింగ్' విధానాన్ని పరిచయం చేస్తున్నారు పోషక నిపుణులు.

ఏది ముందు... ఏది తర్వాత?

ఏం తింటున్నామన్నది ముఖ్యం. ఎప్పుడు తింటున్నామన్నదీ ముఖ్యమే. దేని తర్వాత, ఏది తింటున్నామన్నది మరింత ముఖ్యం. పళ్లెంలో వడ్డించుకోవాల్సిన ఆ ఆహారక్రమమే 'మీల్ సీక్వెన్సింగ్'. ఈ పద్ధతిలోనూ కార్బొహైడ్రేట్లూ, ప్రొటీన్లూ, కొవ్వులూ, ఫైబర్... ఇలా సమస్త పోషకాలనూ తీసుకుంటాం. ఏ లెక్కా మారదు. కాకపోతే... ఏది ముందూ, ఏది తర్వాతా, ఏది చివరా అన్నదే ప్రధానం.

తొలుత...

ఫైబర్‌తో ఆరంభించాలి. కీరా దోస, టమోటా, క్యారెట్, ఉల్లి మొదలైన సలాడ్లు రుచి చూడాలి. తర్వాత బ్రోకలీ, క్యాలీఫ్లవర్, మునగ, క్యాబేజీ, క్యాప్సికమ్... వంటకాల్ని నేరుగా తీసుకోవాలి. రుచి కోసం ఆలివ్ ఆయిల్, నెయ్యి, గానుగ తీసిన నూనె తదితర ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల్ని జోడించుకోవచ్చు.

తర్వాత...

ప్రొటీన్ పనిపట్టాలి. పనీర్, సోయా, చికెన్, గుడ్డు, పప్పు, చేపలు వగైరా ఈ జాబితాలోకి వస్తాయి.

ఆపైన...

కార్బొహైడ్రేట్ల వంతు. మనం రోజూ తినే అన్నమైనా, చపాతీలైనా ఈ పరిధిలోవే. పళ్లెంలో మిగిలిన కూరల్ని వాటితో కలుపుకోడానికో, నంజుకోడానికో వాడుకోవచ్చు.

తదుపరి...

ఫెర్మెంటెడ్ ఫుడ్స్‌తో ముక్తాయించాలి. మజ్జిగ, పెరుగు లాంటివన్న మాట. వీటిని నేరుగా తీసుకోవచ్చు, అన్నంలోనూ కలుపుకోవచ్చు.

... ఈ వరుసక్రమంలోనే మీల్ సీక్వెన్సింగ్ విజయ రహస్యం దాగుంది. ఫైబర్, ప్రొటీన్ రుచుల్ని ఆరగించగానే, కడుపు నిండిపోయిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో, మూడో వరుసలో ఉన్న కార్బొహైడ్రేట్ల దగ్గరికి వచ్చేసరికి... అన్నీ ఇష్టమైనవే అయినా ఏదీ ఎక్కువగా తినలేం. ఇదీ ఓరకంగా మంచిదే. కాకపోతే, ఓ సమస్య ఉంది. ఈ క్రమం తెలుగువారి భోజన సంప్రదాయానికి పూర్తిగా వ్యతిరేకం. మొదట్లోనే, పళ్లెం నిండా అన్నం వడ్డించుకోవడమే మనకు తెలుసు. దీంతో కార్బొహైడ్రేట్స్‌తోనే సగం భోజనం పూర్తయిపోతుంది. మోతాదుకు మించిన కార్బొహైడ్రేట్స్ పొట్టలోకి వెళ్లిపోతాయి. ఇతర పోషకాలు నామమాత్రంగానే అందుతాయి. ఈ అసమతౌల్యం వల్ల దీర్ఘకాలంలో టైప్-2 మధుమేహం, ఊబకాయం లాంటి రుగ్మతలు దాడిచేసే ప్రమాదం ఉంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ మోతాదూ పెరుగుతుంది. అయినా నిర్లక్ష్యం చేస్తే, పరిస్థితి గుండె జబ్బుల వరకూ రావచ్చు. అలా అని, కార్బొహైడ్రేట్లు మనకు శత్రువులేం కాదు. శరీరానికి అవసరమైన శక్తినిస్తాయి. ఆ వాటా మితిమీరితేనే కష్టం. మీల్ సీక్వెన్సింగ్ ఆ ఇబ్బంది రానివ్వదు.

రుగ్మతలతో యుద్ధం

అధిక బరువును అడ్డుకోవడంలో, జీర్ణశక్తిని పెంచుకోవడంలో, మొత్తంగా జీవక్రియను మెరుగుపరుచుకోవడంలో మీల్ సీక్వెన్సింగ్ చాలా సాయపడుతుంది. 'జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ ఎండోక్రైనాలజీ అండ్ మెటబాలిజం'లో ప్రచురితమైన ఓ వ్యాసం... టైప్-2 మధుమేహులకు ఈ విధానం ఎలా ఉపకరిస్తుందన్నది వివరంగా చెప్పింది. కార్బొహైడ్రేట్స్‌ను మొదట్లో కాకుండా, భోజనం చివర్లో తీసుకోవడం ద్వారా బ్లడ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిని 37 శాతం వరకూ తగ్గించుకోవచ్చని అమెరికాలోని కార్నెల్ మెడికల్ కాలేజ్ అధ్యయనంలో తేలింది.

మీల్ సీక్వెన్సింగ్‌లో... భోజనం తొలి భాగంలోనే తీసుకునే ఫైబర్ శరీరంలోని నీళ్లతో కలిసి చిక్కని ద్రావకంలా మారుతుంది. ఆ జెల్ స్పాంజిలా పనిచేస్తూ గ్లూకోజ్‌ను అడ్డుకుంటుంది. దీనివల్ల అమాంతంగా చక్కెర మోతాదు పెరిగిపోతుందనే భయం ఉండదు. చాలామంది పట్టించుకోరు కానీ, గ్లూకోజ్ ఊట పెరిగేకొద్దీ ఆరోగ్యానికి నష్టమే. చర్మ రుగ్మతలకూ, కేశ సమస్యలకూ, డిమెన్షియా లాంటి మతిమరుపు వ్యాధులకూ కారణం అవుతుంది. అంతేకాదు, ఫైబర్ ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియాకు ఆహారంగా మారిపోతుంది. దాన్ని తీసుకున్న సూక్ష్మజీవులు స్మాల్ చైన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌ను విడుదల చేసేందుకు సాయపడతాయి. ఈ రసాయనాలు కాలేయాన్ని రక్షిస్తాయి. అజీర్తి నుంచీ, అంతర్గత వాపుల నుంచీ కాపాడతాయి. కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లనూ తొలిదశలోనే అడ్డుకుంటాయి. మీల్ సీక్వెన్సింగ్ వల్ల లాలాజలంలో పీహెచ్ స్థాయి పెరుగుతుందని కూడా గుర్తించారు. దీంతో నోటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఈ భోజన విధానంతో పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (పీసీఓఎస్) లాంటి సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చని వైద్యులు చెబుతారు.

మహా సులభం

మీల్ సీక్వెన్సింగ్... అతి సులువైన ఆరోగ్య వ్యూహం! ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్‌లా పద్నాలుగు గంటలపాటూ పస్తులు

(c) eenadu

ఉండాల్సిన పన్లేదు. లిక్విడ్ డైట్‌లో ఉన్నట్టు, ద్రవాహారానికే పరిమితం కానవసరం లేదు. అసలు, జిహ్వ చాపల్యాన్ని చంపుకోవాల్సిన పరిస్థితే రాదు. పరిమితంగానే అయినా, మనకెంతో ఇష్టమైన వరి అన్నాన్నీ ఆరగిస్తాం. రోజూ చేసే భోజనంలోనే, రోజూ తినే పదార్థాల్నే ఫైబర్-ప్రొటీన్-కార్బొహైడ్రేట్స్... అనే వరుస క్రమంలో తీసుకుంటామంతే. ఈ సూత్రాన్ని శాకాహారులూ, మాంసాహారులూ, వీగన్లూ... ఎవరైనా అన్వయించుకోవచ్చు. ముప్పూటలా కుదరకపోతే, ఆ రోజులోని ప్రధాన భోజనానికి పరిమితం చేసుకున్నా ఫర్వాలేదంటారు నిపుణులు. కాబట్టే, ఈ పద్ధతిని ఎంచుకునే వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. సినీనటి సమంత కూడా 'మీల్ సీక్వెన్సింగ్ క్లబ్' సభ్యురాలే. 'నా రక్తంలో చక్కెర మోతాదును గమనించుకోడానికి ఈమధ్యే కంటిన్యుయస్ గ్లూకోజ్ మానిటర్ ధరిస్తున్నాను. దీనివల్ల తినే ప్రతిముద్దా... గ్లూకోజ్ హెచ్చుతగ్గుల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తోందన్నది వెంటనే తెలిసిపోతోంది. డాక్టర్ల సలహాతో వెజిటబుల్స్ ఫస్ట్, ప్రొటీన్ సెకండ్, కార్బ్స్ లాస్ట్... సూత్రాన్ని పాటించడం మొదలుపెట్టాక నా ఆరోగ్య పరిస్థితిలో చాలా మార్పు వచ్చింది' అంటూ అభిమానులకు ట్వీట్ చేశారు కూడా.

తినరా మైమరచి...

పళ్లెం ముందు కూర్చోగానే, బాగా ఇష్టమైనవాటిని గబగబా తినేస్తాం. పెద్దగా నచ్చనివాటిని ఎంగిలి చేసి వదిలేస్తాం. ఏమాత్రం ఇష్టంలేని రుచుల్ని ముట్టుకోనైనా ముట్టుకోం. దీంతో, చేతులు కడుక్కునే సమయానికి పళ్లెం చెత్తబుట్టను తలపిస్తుంది. మనం భోంచేయాల్సిన పద్ధతి ఇది కాదు. ముందుగా, ఆరగింపుకు అనువైన వాతావరణాన్ని సృష్టించుకోవాలి. టీవీ కట్టేయాలి. సెల్‌ఫోన్ గొంతు నొక్కేయాలి. సౌకర్యవంతమైన దుస్తులు ధరించాలి. అర్థంలేని ఆలోచనల్ని తరిమేయాలి. పళ్లెం మీదే ధ్యాస పెట్టాలి. ఆహారం రంగునూ, రుచినీ, వాసననూ మనసారా ఆస్వాదించాలి. ప్రతి ముద్దనూ అనుభూతించాలి. దీన్నే భారతీయత 'అన్నయజ్ఞం' అంటుంది. మనలోని వైశ్వానరుడికి నైవేద్యం సమర్పించే పవిత్ర ప్రక్రియ అన్నమాట. ఆ ప్రతీకాత్మక వైశ్వానరుడు మెదడులోని హైపోథాలమస్ గ్రంథిలోని 'సంతృప్త కేంద్రం'లో కొలువుదీరి ఉంటాడు. మీరు ఎంత హాయిగా భోంచేస్తే అంత సంతోషిస్తాడు. పెప్టైడ్ హార్మోన్ల రూపంలో తన సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేస్తాడు. ఫుడ్ సీక్వెన్సింగ్ రెండో దశలో మనం పొట్టకు అందించే ప్రొటీన్‌ను ప్రేరేపించి కడుపునిండిన భావనను కలిగిస్తాడు. ఇక నాలుగైదు గంటల వరకూ ఇంకేమీ తినాలనిపించదు. చిరుతిళ్ల మీదికి మనసే మళ్లదు. దీంతో ఊబకాయం మన దరిదాపుల్లోకి కూడా రాదు. బరువుతో ముడిపడిన ఇతర రుగ్మతలూ తోక ముడిచేస్తాయి. తినగానే... ఇంట్లో అయితే

న్యూట్రిషన్ సైకాలజీ

మనం తినే ఆహారానికీ, మన ప్రవర్తనకూ సంబంధం ఉంటుందా?- ఉంటుందనే చెబుతుంది 'న్యూట్రిషన్ సైకాలజీ'. గాంధీనగర్‌లోని నేషనల్ ఫోరెన్సిక్ సైన్సెస్ యూనివర్సిటీ నిపుణులు ఈ అంశంపైన అనేక అధ్యయనాలు చేస్తున్నారు. ప్రత్యేకించి పిల్లల విషయంలో, పోషక విలువల లోపాలు వాళ్లలో నెగెటివ్ ఉద్వేగాల్ని రెచ్చగొడుతున్నట్టు గమనించారు. పేగులకూ, మెదడుకూ మధ్య ఉన్న బలమైన అనుసంధాన వ్యవస్థే ఈ మార్పుకు కారణమని కూడా గుర్తించారు. 'జర్నల్ ఆఫ్ ఎన్విరాన్‌మెంటల్ రిసెర్చ్ అండ్ పబ్లిక్ హెల్త్'లో ప్రచురితమైన వ్యాసం కూడా ఈ వాదనకు మరింత బలం చేకూరుస్తోంది. కొందరు నిపుణులు... పిల్లల మనసుల మీద పోషకాల ప్రభావం ఏ మేరకు ఉంటుందన్నది నిర్ధారించుకోడానికి ఓ బాలసేరస్థుల శిక్షణాలయంలో... రోజువారీ భోజనంలో పోషక విలువల పరిమాణం పెంచేలా చర్యలు తీసుకున్నారు. నిత్యం పాలు, గుడ్లు, కాయగూరలు మొదలైన బలవర్ధక ఆహారాన్ని అందించారు. కొంతకాలం తర్వాత, వాళ్ల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించారు. ఆ బేరీజులో... పిల్లల ఆలోచనల్లో సకారాత్మకమైన మార్పు వచ్చినట్టు నిర్ధారించారు. అమెరికాలో... ప్రాసెస్డ్ రుచుల వినియోగంలో మొదటి మూడు స్థానాల్లో ఉన్న ప్రాంతాల్లో నేరాల తీవ్రత కూడా అదే స్థాయిలో ఉండటం యాదృచ్ఛికం కానేకాదంటారు న్యూట్రిషన్ సైకాలజిస్టులు. చిన్న వయసులోనే మీల్ సీక్వెన్సింగ్‌ను అలవాటు చేస్తే... పిల్లలకు శారీరక ఆరోగ్యాన్నీ, మానసిక వికాసాన్నీ వారసత్వ ఆస్తిగా అందించినవాళ్లం అవుతాం.

ఏది ఎప్పుడు?

కొన్ని పదార్థాల్ని కొన్ని సందర్భాల్లోనే తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని సలహా ఇస్తుంది మీల్ సీక్వెన్సింగ్...

ప్రొటీన్: ప్రతి భోజనంలోనూ ఉండాల్సిందే. పొద్దున్నే తినే బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో మరింత తప్పనిసరి. భోజనంలోని ప్రొటీన్‌తో పోలిస్తే, బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో తీసుకున్నదే కండరాల వృద్ధిలో ఎక్కువ సాయపడుతుంది.

పళ్లు: ఎప్పుడైనా తీసుకోవచ్చు. కాకపోతే రోజుకు 150 నుంచి 200 గ్రాములకు మించకూడదు. తీయని పండు ముక్కను నోట్లో వేసుకున్న ప్రతిసారీ, ఓ పుల్లని ఫలాన్నీ ఆరగించాలి. దీనివల్ల రక్తంలోని గ్లూకోజ్‌ను నియంత్రించుకోవచ్చు.

కాఫీ-టీ : పొద్దున్నే ఖాళీ కడుపుతో అస్సలు తాగకూడదు. ఆ తర్వాతైనా, తిన్న గంట తర్వాతే. ఆలోపు కప్పు అందుకుంటే ఆహారంలోని సగానికి సగం ఐరన్‌ను లాగేసుకుంటుంది.

నీళ్లు: తింటున్నప్పుడు, అవసరాన్ని బట్టే గొంతు తడుపుకోవాలని చెబుతారు నిపుణులు. భోజనానికి అరగంట ముందూ, అరగంట తర్వాతా... మాత్రమే మంచినీళ్లకు సరైన సమయం.

మిఠాయిలు: మధ్యాహ్నంలోపు తింటే మేలు. ఎందుకంటే, ఆ సమయంలో జీవక్రియలు చురుగ్గా ఉంటాయి. సులభంగా అరిగించుకోవచ్చు. మధ్యాహ్న భోజనంలో అయితే... చివర్లో ఓ స్వీటు ముక్క చప్పరించొచ్చు. అప్పటికే ఫైబర్, ప్రొటీన్ శరీరానికి అంది ఉంటాయి కాబట్టి, గ్లూకోజ్ స్థాయి మీద పెద్దగా ప్రభావం పడదు. ఖాళీ కడుపుతో మాత్రం మిఠాయిలు తినకూడదు. దీనివల్ల బ్లడ్ షుగర్ అమాంతంగా పెరిగిపోతుంది.

(c) eenadu

మంచం ఎక్కేయడం, ఆఫీసులో అయితే సీట్లో కూర్చోవడం... రెండూ సరికాదంటారు జీవన్మైలి నిపుణులు. కనీసం ఓ పది నిమిషాలు అటూ ఇటూ నడవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర మోతాదు నియంత్రణలో ఉంటుందని సూచిస్తారు.

సూపర్‌హిట్ 'కాంబినేషన్'

ఫలానా హీరో, ఫలానా డైరెక్టర్ కాంబినేషన్‌లో ఏదైనా కొత్త సినిమా విడుదలైతే, పరిశ్రమలో పెను సంచలనమే. థియేటర్లకు కాసుల పంటే. ఆహార పదార్థాల్లోనూ అలాంటి సూపర్‌హిట్ కాంబినేషన్లు అనేకం ఉంటాయి. విటమిన్-సి ఎక్కువగా ఉన్న నిమ్మ, ఉసిరి, టమోటా మొదలైనవాటితో కానీ... ప్రొటీన్ అధికంగా ఉన్న పప్పు, పనీర్, గుడ్డు వగైరాలతో కానీ... కలిపి తీసుకున్నప్పుడు పాలకూర, మెంతికూరలోని ఐరన్‌ను మొత్తంగా శోషించుకుంటుంది శరీరం. నల్ల మిరియాల్లోని పైపరిన్ తోడైనప్పుడు, పసుపులోని కర్కుమిన్ మునుపటి కంటే చురుగ్గా పనిస్తుంది. ఈ శక్తిమంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె, మెదడు, ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. క్యారెట్, గుమ్మడి, మునగ మొదలైన వాటిలో ఉన్న (కొవ్వులో కరిగే) ఎ, డి, ఇ, కె విటమిన్లు సమర్థంగా శరీరానికి అందాలంటే... నెయ్యి లేదా నూనెలోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు జత కావాల్సిందే. పంటలో కొద్దిగా ఆలివ్ ఆయిల్ జోడించడం వల్ల... టమోటాలోని లైకోపీన్‌ను శరీరం పరిపూర్ణంగా స్వీకరిస్తుంది. ఈ రసాయనం క్యాన్సర్లను సమర్థంగా అడ్డుకోగలదు. సలాడ్స్‌కు కూడా ఆలివ్ ఆయిల్ తిరుగులేని జోడీయే. ఆహారశాస్త్రంలో ఇలాంటి పోషకాల కాంబినేషన్లు చాలానే ఉంటాయి. ఆ చిట్కాలు కనుక తెలుసుకుంటే... ఇంకొంత ఆరోగ్యమూ, మరిన్ని పోషకాలూ! ఆహార నిపుణులు చివర్లో ఓ షరతునూ విధిస్తున్నారు. ఫుడ్ సీక్వెన్సింగ్ ఉత్తమ ఫలితాలను అందించాలంటే... ముందుగా చెడు అలవాట్లను వదిలించుకోవాలి, జీవన్మైలి లోపాలను సరిదిద్దుకోవాలి. వ్యాయామాన్నీ, నిద్రనూ కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. అంతేకాదు ప్రతి శరీరమూ భిన్నమైందే కాబట్టి, మీల్ సీక్వెన్సింగ్‌కు మారేముందు, ఓసారి వైద్యుల్ని సంప్రదించడమూ సురక్షితమే.

★ ★ ★

రోజూ వేసుకునే చొక్కాలూ ప్యాంట్లూ హఠాత్తుగా కురచ అయిపోతే, మన బరువు పెరుగుతోందని అర్థం చేసుకుంటాం. ఏ పుస్తకమో చదువుతున్నప్పుడు అక్షరాలు మసకమసకగా కనిపిస్తే, దృష్టిదోషం వచ్చేస్తోందని గ్రహించేస్తాం శరీరానికి ఓ భాష ఉంటుంది తనదైన పద్ధతిలో అది తన కష్టసుఖాలు చెప్పుకుంటుంది కొన్నిసార్లు నిరసననూ తెలియజేస్తుంది వెంటనే మనం అర్థం చేసుకోవాలి. సానుకూలంగా స్పందించాలి అవసరమైతే మన ఆహార విధానాన్ని మార్చుకోవాలి. మీల్ సీక్వెన్సింగ్ ఆ నష్టనివారణ చర్యల్లో భాగమే అలా అని, అదేం రాకెట్ సైన్స్ కాదు... కాస్తంత కామన్‌సెన్స్! ★

(c) eenadu

భవన నిర్మాణ కూలీగానూ వెళ్లాడు.

సిలిండర్ డెలివరీ బాయ్ నుంచి... సింగరేణి సీఎండీ దాకా..!

'సంయుక్తా! ఇవాళ దేవుణ్ణి బాగా వేడుకో తల్లీ... నాన్నకి బ్యాంకింగ్ పరీక్షల రిజల్ట్స్ వస్తాయి' అని మా పాపకి చెప్పి బయటకొచ్చాన్నేను. ఓ వైపు ఉత్కంఠ... మరోవైపు భయం... వాటి మధ్య నలిగిపోతూ లైబ్రరీలోకి అడుగుపెట్టాను. చేతులు వణుకుతుంటే... 'ఎంప్లాయ్‌మెంట్ న్యూస్' పత్రికని తీసి... రిజల్ట్స్ కోసం చూశాను. నా నంబర్ లేదు అందులో. కన్నీళ్లు బొట్లుబొట్లుగా... ఆ పేజీని తడిపేశాయి. దృశ్యాలన్నీ అలముకుపోతుంటే కుర్చీలో కూలబడిపోయాను. మళ్లీ లేచి ఇంటికెలా వచ్చానో గుర్తులేదు... నేను గడపలోకి అడుగుపెడుతుండగానే నా భార్య శారదకి జరిగిందేమిటో అర్థమైనట్టుంది. తనూ ఏడ్చేసింది. అప్పటికి ఐదారేళ్లుగా పాతికకిపైగా పోటీపరీక్షలకి హాజరై ఉన్నాన్నేను. ఎటు అడుగు వేసినా ఎదురుదెబ్బే... ఏ దిక్కుకు వెళ్లినా చుక్కెదురే నాకు. బ్యాంకు గుమస్తా ఉద్యోగానికని అప్పటికే మూడుసార్లు పరీక్ష రాశాను... రాలేదు. నాలుగోసారి మరింత కసిగా ప్రిపేరయితే... ఇప్పుడు అదీ పోయింది. 'మా జీవితాలు ఇక మారవా?' అన్న దిగులుతో మేమిద్దరం కుమిలిపోతుంటే, పిల్లలు బిక్క మొహం వేసుకుని చూస్తుండిపోయారు. రేపటికి వాళ్లకింత అన్నం పెట్టాలన్న ఆలోచనతో ఇద్దరం దుఃఖాన్ని దిగమింగుకున్నాం. తను సేల్స్‌గాళ్‌గా పనిచేస్తున్న బట్టలకొట్టు వైపు వెళితే... నేను నా సెవెన్ సీటర్ ఆటోతో నగరం మీద పడ్డాను. డ్రైవింగ్ చేస్తూ ఉంటే చిన్నప్పటి నుంచీ పడుతున్న కష్టమంతా కళ్లముందు కదిలింది...

ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లా బాలానగర్ మండలంలోని తిరుమలగిరి తండా మాది. నేనావత్ హున్యా, కేస్లీ మా అమ్మానాన్నలు. వాళ్లు రోజూ కూలీకెళితే తప్ప ఇల్లు గడవని స్థితి మాది. ఏడుగురు సంతానంలో నేనే పెద్దవాడిని... నా తర్వాత ఐదుగురు మగపిల్లలు... మాకో చెల్లెలు. ఇంటిల్లిపాదీ కలిసి ఓ చోట నిల్చోడానికి కూడా స్థలం లేని గుడిసె మాది. నేను మూడో తరగతిలో ఉన్నప్పుడు మా ప్రాంతంలో తీవ్ర కరవు రావడంతో... అమ్మానాన్నలు చిన్న తమ్ముణ్ణి చెల్లెల్నీ తీసుకుని హైదరాబాద్‌కి వెళ్లిపోయారు. నేను అమ్మమ్మవాళ్ల ఇంట్లో ఉంటూ బడికెళ్లసాగాను. ఆరో తరగతి నుంచీ ప్రతి వేసవి సెలవులకీ అమ్మానాన్నల దగ్గరకెళ్లేవాణ్ణి. వాళ్లతోపాటే భవన నిర్మాణ కూలీగా రాళ్లెత్తేవాణ్ణి. తొమ్మిదో తరగతి చదువుతున్నప్పుడు ఓసారి మెదక్ దగ్గర ఉన్న ఓ చాక్లెట్ ఫ్యాక్టరీలో నెలపాటు పనికెళ్లాను. ఉదయం ఏడు నుంచి సాయంత్రం ఏడు దాకా సిమెంటు బస్తాలు మోసే పని అది. ఇలా పగలంతా సిమెంటుతో పనిచేయడం వల్ల... రాత్రికి అరిచేతులూ పాదాలూ పుండ్లుగా మారేవి. వాటిని భరిస్తూనే తర్వాతి రోజూ పనికి వెళ్లేవాణ్ణి. ఇంతా చేసి... నెల చివర్లో నా జీతం ఇవ్వడానికి నిరాకరించాడు అక్కడి యజమాని. నేను పెద్దగా ఏడ్చి గీపెడితే... ముందుగా మాట్లాడుకున్న పాతిక రూపాయలు కాకుండా పదిరూపాయలే ఇచ్చాడు. కార్మికుల కడుపులెలా కాలుతాయో నేను అనుభవించిన తొలి సందర్భం అదే. సెలవుల్లో ఇలా కూలీకి వెళుతున్నా పదో తరగతిలో మంచి మార్కులతో పాసయ్యాను. హైదరాబాద్‌కి వచ్చి అమ్మవాళ్లతో ఉంటూనే ఇంటర్ చదువుదామన్న కలతో ఎంపీసీ తీసుకున్నాను కానీ అది అసాధ్యమని కొన్నాళ్లకే అర్థమైంది...

అప్పుడే పెళ్లి... పిల్లలు!

అప్పట్లో అమ్మావాళ్లు బాగ్‌లింగంపల్లిలో చిన్న గుడిసె అద్దెకు తీసుకుని ఉండేవారు. నాన్న గ్యాస్ ఏజెన్సీలో సిలిండర్లు సరఫరా చేస్తుండేవాడు. అయన ఎత్తైన భవంతులు ఎక్కలేకపోవడం వల్ల... నేనూ నాన్నతోపాటే వెళ్లాల్సి వచ్చేది. అప్పట్లో చాలా అపార్ట్‌మెంట్‌లకి లిఫ్ట్‌లు ఉండేవి కావు. మూణ్ణాలుగు అంతస్తులైనా మెట్లెక్కే వెళ్లాలి. అలాంటి చోట నేనే సిలిండర్‌లని వేసేవాణ్ణి. పెద్ద పెద్ద ఫంక్షన్‌లలో వడ్డించడానికని క్యాటరింగ్ బాయ్‌గానూ వెళుతుండేవాణ్ణి. ఇన్ని పనులు చేసినా... ఇంటర్ పుస్తకాలు కొనడానికీ డబ్బులుండేవి కావు. అటు క్లాసులకీ వెళ్లక... ఇటు ఇంట్లోనూ చదువుకోలేక... ఇంటర్ ఫెయిలయ్యాను! ఆ తర్వాత పూర్తిస్థాయిలో భవన నిర్మాణ కార్మికుడిగా మారాను. అదే సంవత్సరం- మా కుటుంబ ఆచారం ప్రకారం నాకు పెళ్లి చేసేశారు. అమ్మాయి మా మేనమామ కూతురు శారద. పెళ్లయిన ఏడాదిన్నర తర్వాత పాప సంయుక్త పుట్టింది. మరో నాలుగేళ్లకి ఇంకో

(c) eenadu

ఇద్దరు పిల్లలు. ఇంటర్ ఫెయిల్... రోజు కూలీగా పని... ముగ్గురు పిల్లలూ... మామూలుగా అయితే నా కెరీర్ అక్కడితో ఆగిపోయేదే! మాలాంటి కూలీ బతుకులు అలాగే అవుతుంటాయి. కానీ, నాలోని ఏదో తపన నేనూ అలా కాకుండా కాపాడింది. అప్పట్లో అదేమిటో నాకు అర్థమయ్యేది కాదుకానీ... ఇప్పుడు తెలుస్తోంది... దాని పేరు 'జిజ్ఞాస' అని!

చదువంటే మమకారం...

ఎంత సిలిండర్ బాయ్‌గా పనిచేస్తున్నా... ఎక్కడ పత్రిక కనిపించినా ఆబగా చదివేవాణ్ణి నేను. గ్యాస్ ఏజెన్సీలో పైవాళ్లు ఎవరైనా ప్రపంచపోకడల గురించి మాట్లాడుతుంటే ఆసక్తిగా వినేవాణ్ణి. తరచి తరచి ప్రశ్నలు అడిగేవాణ్ణి. పత్రిక కొనడానికి డబ్బుల్లేకున్నా... వాటిని ఉచితంగా చదవడానికి టీషాపులకి వెళ్లేవాణ్ణి. ఆ జిజ్ఞాసకి తోడు 'నేను జీవితాంతం కూలీగా ఉండిపోతానేమో' అన్న భయమూ నన్ను పీడిస్తుండేది. దాంతో తెగించి మళ్లీ ఇంటర్‌లో చేరాను. ఈసారి ఎంపీసీ గ్రూపుని వదిలేసి సీఈసీలో చేరాను. ఉదయంపూట చదవడానికి అనువుగా ఉంటుందని రాత్రుళ్లు ఆటో నడిపేవాణ్ణి. ఖర్చులుపోను వందరూపాయలు మిగిలేవి. నా భార్య కూడా ఓ బట్టల షాపులో పనికెళ్తుండేది. ఇలా ఎన్నో తంటాలు పడుతూనే ఇంటర్ ముగించాను. అదే ఊపుమీద బీఏ పూర్తిచేశాను. అప్పుడే నా దృష్టి గ్రూప్స్ పరీక్షల మీద పడింది. అందుకోసం 'ఏపీ స్టడీ సర్కిల్‌'కి వెళితే పీజీ కూడా చేయమన్నారు. అలా ఎంఏ ముగించాను. కొన్నాళ్లకి బ్యాంకు లోను తీసుకుని... సెవెన్ సీటర్ ఆటో తీసుకున్నాను. దాన్ని ఉదయంపూట మా తమ్ముళ్లు నడిపితే... రాత్రివేళ నేను తీసుకునేవాణ్ణి. సెకండ్ షో వదిలాక ఒంటిగంటకి ఉప్పల్‌లో సినిమాహాళ్ల నుంచి వచ్చే వాళ్లతో నా రాత్రి సవారీని ఆపేసి... మళ్లీ ఉదయమే లేచి పరీక్షలకు చదివేవాణ్ణి. కానీ ఈ శ్రమంతా బూడిదలో పోసిన పన్నీరే అవుతుండేది.

ఫెయిల్యూర్స్... ఒకటా రెండా!

పేరుకి పీజీ చేసినా... వృత్తిరీత్యా ఆటోవాణ్ణే కదా! ఆర్థిక ఇబ్బందుల్ని అలా పక్కనపెడితే ఎక్కడా మర్యాద ఉండేది కాదు. 2005 నాటికే మా పాప సెవెన్త్‌కి వచ్చింది... తన స్కూలు రికార్డుల్లో నా పేరు కింద స్టూడెంట్ అనే ఉండేది. మీరింకా స్టూడెంటా అని నవ్వేవాళ్లు అక్కడా. అందుకే అట్టడుగుస్థాయి ఉద్యోగమైనా చాలని... పోటీపరీక్షలన్నీ రాశాను. అన్నింటా ఓటమే. అలా ఓసారి వరసగా మూడుసార్లు బ్యాంకింగ్ ఎగ్జామ్ రాశాను... నాలుగోసారీ హాజరయ్యాను. 'ఈసారి వచ్చితీరుతుంది' అనీ ఇంటిల్లిపాదీ ఎంతో నమ్మాం. కానీ రాలేదు... అప్పుడే నా మీద నాకు నమ్మకం పూర్తిగా అడుగంటింది. జీవితాంతం ఆటోవాలాగానే ఉండిపోతానేమో అనిపించింది. అప్పుడే ఓ గమ్మత్తు జరిగింది...

అనూహ్యంగా...

నా పీజీ అయ్యాక... ఊరకే చూద్దామని ఉస్మానియాలో ఎంఫిల్‌కి అప్లై చేశాను. ప్రవేశ పరీక్షల తర్వాత... ఉస్మానియాలో రెగ్యులర్ పీజీ చేసినవాళ్లతో సమానంగా నాకూ ర్యాంకు వచ్చింది... ఎంఫిల్ సీటొచ్చింది. దాంతో నా ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగింది. ఎంతగా అంటే... నేను హాజరైన గ్రూప్-4 పరీక్ష పాసై ఉద్యోగం వస్తే... దాన్ని వద్దనుకునేంతగా... నేరుగా సివిల్స్ రాసేటంతగా! అలా 2008లో మొదటిసారి సివిల్స్ రాశాను... మెయిన్స్ దాకా వెళ్లగలిగాను. ఆ ఉత్సాహంతో... ఏ ఎక్స్‌పెక్టేషన్సూ లేకుండా రెండోసారీ హాజరయ్యాను. ఇంటర్వ్యూకి వెళ్లాను. వాళ్లు నా జర్నీ మొత్తం విన్నారు... చివరికి 'ఈసారీ రాకపోతే ఏం చేస్తారు?' అని అడిగారు. 'సింపుల్... ఆటో నడుపుతూనే మళ్లీ రాస్తాను' అన్నాను! ఏదేమైతేనేం... అలా 834 ర్యాంకుతో ఐఆర్ఎస్ సాధించాను. ఫలితాలు వచ్చిన రోజే కొన్ని పుస్తకాలు కొని పక్కనున్న లైబ్రరీకి ఇచ్చాను. ఆ రోజు నుంచి ఇప్పటిదాకా... పేద పిల్లలు చదివే స్టడీ సర్కిళ్లూ, లైబ్రరీలకి పుస్తకాలని ఇస్తూనే ఉన్నా!

'అది దొరల బంగళా'

ముంబయి ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ శాఖలో ఆఫీసర్‌గా వెళ్లాన్నేను. పదేళ్లలో కస్టమ్స్ శాఖలో డిప్యూటీ కమిషనర్ హోదాని అందుకున్నాను. డెప్యుటేషన్ మీద సింగరేణి సంస్థకు డైరెక్టర్(ఫైనాన్స్)గా వచ్చాను. ఇక్కడికొచ్చాక తొలిసారి అమ్మానాన్నలు కొత్తగూడెంలో నాకు కేటాయించిన క్వార్టర్స్‌కి

వచ్చారు. 'ఒరే... దొరల బంగళాలో ఉన్నావేంట్రా' అని వాళ్లు ఆశ్చర్యపోతుంటే నాకు ఆనందంతో కన్నీళ్లాగలేదు. నిజం... మా ఊళ్లో ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల్ని దొరల్లాగే చూసేవారు... స్వర్గం నుంచి దిగొచ్చినవాళ్లన్నట్టే భావించేవారు. తమతోపాటూ కూలీపనులకొచ్చిన కొడుకు ఆ స్థాయి ఆఫీసరయ్యాడని ఆ అమాయక తల్లిదండ్రులు సంబరపడిపోతుంటే చూస్తూ ఉండిపోయాను.

సింగరేణిలో...

నేను ఇక్కడికి డైరెక్టర్‌గా వచ్చినప్పుడు మా సంస్థకి బ్యాంకు డిపాజిట్లపైన రుణం తీసుకునే సామర్థ్యం... రూ.144 కోట్లు ఉంటే ఇప్పుడు దాన్ని నాలుగువేల కోట్ల రూపాయలకి పెంచగలిగాం. సంస్థ టర్నోవర్‌ని రూ.18కోట్ల నుంచి 36 వేల కోట్లకి పెరిగేలా చూశాం. సింగరేణి సంస్థకి ఛైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్(సీఎండీ)గా గత ఏడాది బాధ్యతలు తీసుకున్నాను. తెలుగు రాష్ట్రాలకే పరిమితమైన గనుల తవ్వకాన్ని ఒడిశాకీ విస్తరించడం, తొలిసారి 500 మెగావాట్ల సౌర విద్యుత్తు ఉత్పత్తికి బాటలు వేయడం, సింగరేణి చరిత్రలోనే తొలిసారి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనూ కర్ణాటకలోనూ బంగారు గనుల తవ్వకానికి టెండర్లు సాధించడం, మట్టికుప్పలుగా ఉన్న ఓపెన్ క్యాస్టింగ్ గనుల వద్ద ఇరవై వేల పైచిలుకు మొక్కలు నాటి వాటిని అడవులుగా మార్చడం... ఇవన్నీ ఉన్నతాధికారిగా మరచిపోలేని ఘట్టాలు. కానీ వీటికన్నా నా మనసుకి దగ్గరైన అంశాలు రెండు ఉన్నాయి... ఒకటి- సింగరేణి కార్మికుడు ఏదైనా ప్రమాదంలో అంగవికలాంగుడైనా చనిపోయినా అతనికి కోటిరూపాయల పరిహారం ఇవ్వడం, ఇందుకు అతను పైసా కూడా ప్రీమియం చెల్లించాల్సిన అవసరం లేకపోవడం. రెండు- ప్రమాద మృతుల పిల్లలకి కారుణ్య నియామకంపైన... వ్యూన్ ఉద్యోగాలు కాకుండా క్లర్కు గ్రేడ్ పోస్టుని ఇవ్వడం. ఇవి రెండూ- నాకు ఎనలేని ఆత్మసంతృప్తిని అందించాయని చెప్పాలి!

– మంగమూరి శ్రీనివాస్, ఈనాడు, హైదరాబాద్

(c) eenadu

అమ్మాయిలకు ఆభరణాలంటే ఎంత ఇష్టమో ఎప్పట్లా మాటల్లో చెప్పక్కర్లేదు. అందుకనే వేడుకనీ వేసుకున్న డ్రస్సునీ బట్టి ఆయా రంగుల్లో ఎంచుకుంటూ నిరూపిస్తుంటారు. అందమైన ఆలంకరణ మొత్తంలో ముందటి స్థానాన్ని ఆభరణాలతో ఇస్తూ సరికొత్త ట్రెండ్స్ పాలో అయిపోతుంటారు. పాత నగల సరసన కాస్త భిన్నంగా ఉండాలనో ఇంకాస్త ఖరీదులోనే మ్యాచింగ్‌ను కోరుకుంటున్నారో తెలియదుగానీ ఈమధ్య బీడ్స్ జ్యువలరీ మీద మనసు పారేసుకుంటున్నారు మగువలందరూ. కుందన్ల పొన్నుల మధ్యలో మరువాలు అద్దుతున్న ఈ పూసల ఫ్యాషనేంటో మనమూ చూద్దాం పదండి

బీడ్స్ నగలే నేటి ట్రెండ్!

ఖరీ అంచు పట్టుచీర కట్టి, పూలజడ వేసుకుని ఎంత చక్కగా ముస్తాబు అయినా... చిన్న నెక్లెసో, పెద్ద హారమో ధరిస్తేనే అమ్మాయి సింగారం పూర్తవుతుంది. అప్పుడే కదా ఆ అలంకారానికి అసలైన అందం వస్తుంది. శంఖం లాంటి సొగసరి మెడ సౌందర్యాన్ని పెంచే ఆభరణాలకు అంతటి ప్రాధాన్యం ఉంది కాబట్టే, ప్రతి ఇంట్లో పాపాయి బారసాల నుంచే నగల కొనుగోళ్లు మొదలైపోతాయి. అమ్మాయికి తప్పకుండా నగలు ఉండాల్సిందే అంటూ పెళ్లీ, పేరంటాలకూ ఎప్పటికప్పుడు వేడుకను బట్టి నగలపెట్టెలోకి కొత్త జ్యువెలరీనీ చేర్చుతూనే ఉంటారు. ధగధగ మెరిసే ఆ నగల్లో రత్నాల మెరుపుల్నీ, ముత్యాలూ పగడాల్లాంటి వన్నెల్నీ కలుపుతూ ముచ్చటైన డిజైన్లు చేయిస్తుంటారు. కానీ ఇప్పుడు రంగురంగుల్లో తళుకులీనే వట్టి పూసలే అతివలు మెచ్చే అసలుసిసలు ఆభరణాల్లో భాగం అయ్యాయి!

బీడ్స్ ఫ్యాషన్...

'ఏదో ఒక బంగారు నగ వేసుకుంటే చాలు, మెడకు నిండుదనం అలా వచ్చేస్తుందంతే' అనుకునే రోజులే కావివి. మ్యాచింగ్ మేనియాతో చీర రంగూ, బ్లౌజు ఎంబ్రాయిడరీని కూడా దృష్టిలో ఉంచుకునే జ్యువెలరీని వేసుకుంటున్నారు. ఒకప్పుడు మహా అయితే రెండు నెక్లెసులూ, ఓ హారం ఉంటేనే ఎంతో గొప్ప. కానీ ప్రతి వేడుకకీ అవే ఏం వేసుకుంటాం అనుకునే ఆడవాళ్లు- నగల్లోనూ చాలా వెరైటీల్నే చేయించుకుంటున్నారు. అంతటితో తృప్తిచెందక అచ్చుగుద్దినట్టు మ్యాచింగ్ కుదరాలనే కోరికతో కొత్తగా రాళ్లపూసల మీద మనసుపడ్డారు. హరివిల్లు రంగుల్లో, వరుసలు వరుసల్లోని నయా డిజైన్లను ఎంచుకుంటున్నారు. మెడను పట్టి ఉంచే చోకర్ మొదలు పొడవైన హారాల వరకూ అన్ని రకాల నగలకూ ఈ మెరుపుల పూసలు పోటీ ఇస్తున్నాయి. అలా అని ఇది నిన్నోమొన్నో వచ్చిన నయా ట్రెండ్ ఏమీ కాదు. నిజానికి అన్నింటికన్నా పురాతనమైన ఆర్ట్ జ్యువెలరీ- ఓ రకంగా బీడ్సే అని చెప్పొచ్చు. అయితే ఇదివరకు రాజులూ, సంపన్నులూ మాత్రమే వీటిని ఎక్కువగా ధరించేవారు. పచ్చలూ, కెంపులూ, ముత్యాలూ, పగడాలూ, వజ్రాల్లాంటి విలువైన రత్నాల్ని ఏడు వారాల నగల్లా వేసుకునేవారు. కానీ సంవత్సరాలు గడిచే కొద్దీ సామాన్యుల చెంతకీ వచ్చేశాయి ఇవి. మొదట్లో ముత్యాల దండలూ, పగడాల హారాల్లాంటివి మాత్రమే అందరికీ అందుబాటులో ఉంటే- ఆ తర్వాత విలువైన రాళ్లూ నగల పెట్టెల్లోకి వరుస కట్టేశాయి. అప్పట్లో నగల్లో అక్కడక్కడా మాత్రమే పొదిగిన ఆ రత్నాలు కాస్తా- పూర్తి నిడివి హారాలవుతూ, నాలుగైదు వర్ణాల్లో మాత్రమే కనిపించేవి కాస్తా- కోటి రంగుల్లో కనువిందుచేస్తూ ఆకట్టుకుంటోంది మాత్రం ఈతరం అతివల హృదయంలోనే మరి.

ఎన్నెన్ని డిజైన్లో...

పచ్చలూ, కెంపులతోపాటు ఇప్పుడు నీలం, ఊదా, పసుపు, ఆరెంజ్, గులాబీ, గోధుమ... ఇలా అన్ని రంగుల బీడ్స్ దొరుకుతున్నాయి. వీటిల్లో టాంజనైట్, ఆనిక్స్, అగేట్, జేడ్ లాంటి సహజమైన రాళ్ల నుంచి తయారు చేసే పూసలెన్నో ఉన్నాయి. ఎమరల్డ్స్, రూబీస్ తర్వాత ఈమధ్య ఊదా రంగు పూసలు ఫ్యాషన్ ప్రియుల ట్రెండ్ అయ్యాయి. ఆ రంగు ఛాయ కోసం నీలం, ఊదా, డీప్‌ప్లూ, లావెండర్ రంగుల పూసల తయారీకే నీలంతోపాటు సహజసిద్ధంగా దొరికే టాంజనైట్, అమెథిస్ట్ లాంటి రాళ్లను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇలా రంగును బట్టి కొన్ని రత్నాలరాళ్ల బీడ్స్‌ను రూపొందిస్తే- ఆనిక్స్ లాంటి రాళ్లలో కృత్రిమంగా రంగులు చొప్పించి మరికొన్ని కొత్త వర్ణాల బీడ్స్‌ని తీసుకొస్తున్నారు. అందుకే రకరకాల ఈ సెమీ ప్రెషస్ పూసల్లో ఎన్నెన్నో ముదురు వన్నెలతోపాటు లేలేత పేస్టల్ రంగులూ కనిపిస్తున్నాయి. అంతేనా... ముత్యాల్లో ఆకారాలూ, రంగుల తేడాలున్నట్టే ఎర్రటి పగడాలు కూడా గులాబీ, నారింజ ఛాయల్లో వివిధ ఆకృతుల్లో దొరుకుతున్నాయి. పచ్చల్లోనూ చిలుకపచ్చ, డీప్ గ్రీన్ లాంటి ఛాయలూ ఉన్నాయి. వీటిల్లో సహజంగా దొరికే విలువైన రాళ్ల బీడ్స్‌పాటు ల్యాబ్‌మేడ్ (కృత్రిమ) బీడ్స్ కూడా వస్తున్నాయి. ఈ నేచురల్, ఆర్టిఫిషియల్ బీడ్స్ జ్యువెలరీ ధర- నాణ్యతను బట్టి వేల రూపాయల నుంచి లక్షల రూపాయల వరకూ ఉంటుందట.

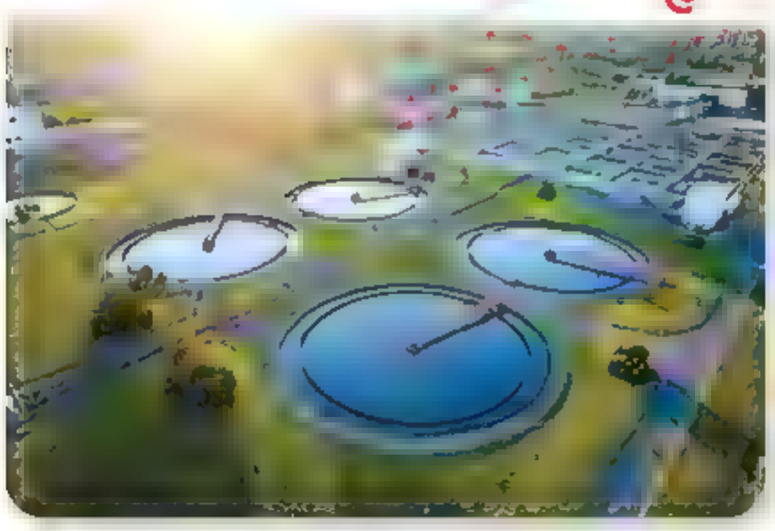
సాధారణంగా పూసల్ని రెండుమూడు వరుసల్లో గుచ్చుకుని మధ్యలో చిన్న లాకెట్ జత చేయడమే బీడ్స్‌లో అందరికీ సుపరిచితమైన పూసల నగ. కానీ చోకర్, నెక్లెస్, గుత్తపూసలు, చంద్రహారాల్లానూ ఈ పూసల దండల్ని డిజైన్ చేస్తున్నారు. ఇంకా పై నుంచి కింది వరకూ అయిదు వరుసల్లో ఉండే 'పంచ్‌లాడా రాణీహారం' లాంటివైతే రంగుల పూసలూ, ముత్యాలూ, వజ్రాలూ, కుందన్లతో కంరానికి సరికొత్త అందాన్ని తీసుకొస్తున్నాయి. నగను బట్టి గుండ్రటి సైజు నుంచి డైమండ్, పంప్‌కిన్, ఫ్లవర్, స్క్వేర్, ఓవెల్... ఇలా బోలెడన్ని ఆకారాల్లోనూ ఈ పూసలు వస్తున్నాయి. కొన్నేమో ఆటూ ఇటూ బీడ్స్ వరుసలతో మధ్యలో పెద్ద పెండెంట్‌తో కనువిందు చేస్తే, మరికొన్ని పక్కన నాలుగైదు చిన్న లాకెట్లతో ఆకట్టుకుంటాయి. ఇంకొన్ని బీడ్స్ హారాలేమో చిట్టి ముత్యాల్నీ, బంగారు బిళ్లల్నీ కలుపుకుని స్టైలెట్ అవుతుంటాయి. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే అటు ట్రెండీ డిజైన్లూ, ఇటు ట్రెడిషనల్ వెరైటీలతోనూ అందర్నీ అలరిస్తున్నాయి. ఫ్యాషన్ డ్రెస్సు నుంచి పెళ్లి చీర వరకూ దేనికైనా నప్పుతున్నాయి. బీడ్స్ జ్యువెలరీ షాపులతోపాటు పెద్ద పెద్ద బంగారు దుకాణాల్లోనూ ప్రస్తుతం చాలా రకాల పూసల నగలు దర్శనమిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా తక్కువ బంగారంతో అదిరిపోయే ఆభరణం కావాలనుకునేవాళ్ల కోసమే ప్రత్యేకంగా లైట్‌వెయిట్ బీడ్స్ జ్యువెలరీలో చాలా మోడల్స్‌ని అందిస్తున్నాయి. ఇంకా మనం కోరుకున్నట్టు కస్టమైజేషన్ కూడా చేసిపెడుతున్నాయి ఇవి. అందుకేనేమో మొన్నమొన్నటి వరకూ కూడా స్టైక్లస్ జ్యువెలరీగా పేరుపొందిన ఈ బీడ్స్ ఇప్పుడు అందరి మీదా కనిపిస్తున్నాయి. ఒంటిపోర కొంగువేసినా, స్టైప్స్ పెట్టుకున్నా... క్రేప్ శారీ కట్టినా, పట్టుచీర చుట్టినా... దానికి తగ్గ ఓ అందమైన నయా పూసల నగను వేశారంటే- పసిడి నగిషీలకు మించిపోయి, మిమ్మల్ని రిచ్‌లుక్కుతో మెరిపిస్తుందంటే నమ్మండి! ★

(c) eenadu

మట్టి ఇళ్లు... మీరే కట్టుకుంటారా?!

'మీ ఇంటిని మీ చేతులతో మీరే కట్టుకోండి. సిమెంటూ స్టీలూ ఏమీ అక్కర్లేదు. ఇల్లు కట్టాలనుకుంటున్న చోట తవ్వితే వచ్చే మట్టీ, కొంత వెదురూ చాలు' అంటోంది తమిళనాడు తిరువణ్ణామలైకి చెందిన 'తన్నల్' అనే సంస్థ. ఇందుకోసం ఓ యాప్‌నీ వెబ్‌సైట్‌నీ తెచ్చింది. ఆ రెండింటి ద్వారా మట్టితోనూ సున్నంతోనూ ఇల్లు కట్టుకోవడం ఎలాగో నేర్పిస్తోంది. స్టీలుతో పనిలేకుండా ఇటుకలనీ గోడల్నీ ఒకదానికొకటి బ్యాలన్స్ చేస్తూ ఎంత బలంగా నిర్మించవచ్చో శిక్షణ ఇస్తోంది. సిమెంటు, స్టీలు లేకుండా- లారీబేకర్ ఆర్కిటెక్చర్ శైలిలో- ఇళ్లు నిర్మించి ఇచ్చే సంస్థలు మనదేశంలో ఎన్నో ఉన్నాయి కానీ... మీ ఇంటిని మీ కుటుంబసభ్యులందరూ మీ చేతులతోనే కట్టుకోండి అన్నది ఈ తన్నల్ సంస్థ ప్రత్యేకత! 'ఇవన్నీ ఉత్త ప్రయోగాలు... అలా ఎవరు కట్టుకుంటారు?' అంటున్నారా... ఆ మధ్య తమిళనాడుకి చెందిన కాంచన రాజేంద్రన్ అనే నర్తకి ఈ విధానంలో- 4,500 చదరపుటడుగుల చెట్టినాడ్ తరహా ప్యాలస్‌నే కట్టుకుంది! దిల్లీ ఖాన్ మార్కెట్ 'నేచురల్ హెవెన్' నిర్మాణం కూడా 'తన్నల్' శిక్షణతో ఆ సంస్థ యజమాని స్వయంగా కట్టుకున్నదేనట!

మురికినీళ్లు అమ్మితే... రూ.140 కోట్లు!



మన నగరాలు చాలావరకూ మురికినీటిని ఏ సముద్రాల్లోనో నదుల్లోనో వదిలేస్తున్నాయి. అలా కాకుండా... ఆ నీటిని శుద్ధి చేసి అమ్మితే ఎలా ఉంటుందీ అన్న ఆలోచన వచ్చింది గుజరాత్‌లోని సూరత్ నగరపాలక సంస్థకి! ఇంకేం నగరం నలుమూలలా భారీ ట్రీట్‌మెంట్ ప్లాంట్లని కట్టించి... శుద్ధి చేసిన నీటిని అక్కడి బట్టల మిల్లులకీ భారీ పరిశ్రమలకీ విక్రయిస్తోంది. వాళ్లకే కాదు, సామాన్యులకీ వాటిని చేరువ చేసింది. ఎవరైనా ఇల్లు కట్టుకోవడానికో ఇంకేదైనా అవసరానికో నీళ్లు కావాలని ఫోన్ చేస్తే చాలు... ట్యాంకర్‌ని పంపిస్తుంది. ఒక్కో ట్యాంకర్‌కి 75 రూపాయలే తీసుకుంటుంది. ఇలా సూరత్ నగరంలోని మూడు భారీ ట్రీట్‌మెంట్ ప్లాంట్‌ల ద్వారా రోజూ దాదాపు 350 మెగాలీటర్ల నీటిని విక్రయిస్తోంది. నాలుగేళ్ల కిందట మొదలైన ఈ పథకం ఇప్పుడిప్పుడే మంచి ఫలితాలని అందిస్తోంది. ఆ మున్సిపల్ సంస్థకి మురికినీళ్ల ద్వారా ఏడాదికి రూ.140 కోట్లదాకా ఆదాయం వస్తోంది. దేశంలో మరే నగరానికీలేని రికార్డు అది!

అదీ ఇదీ

బ్రిటన్ కార్ల పైన వినాయకుడు

లాన్‌జాంతే బ్రిటన్‌కి చెందిన ప్రసిద్ధ కార్ల కంపెనీ. ఒకప్పుడు రేస్‌కార్లని తయారుచేస్తుండేది కానీ... ఆ తర్వాత పాతకార్లని కొత్తగా మార్చే పనులకే పరిమితమైంది అలాంటి సంస్థ మళ్లీ కొత్త కార్ల వ్యాపారంలోకి దిగాలనుకుంది. ఇటీవలే పదహారు కోట్ల రూపాయల ఖరీదైన అత్యాధునిక 'హైపర్' కారుని సృష్టించింది. కేవలం 59 కార్లని మాత్రమే అమ్ముతామని ప్రకటించి... తమ కారుకి '95-59' అని పేరుపెట్టింది. చాలారోజుల తర్వాత కొత్తకార్ల తయారీలోకి రావడం వల్ల... అది ఏ విఘ్నాలూ లేకుండా సాగాలని కారులో

విఘ్నేశ్వరుడి ముద్రల్ని పెట్టింది. ముఖ్యంగా కారు బోనెట్‌పైన ఉండే 'క్రెస్ట్'ని వినాయకుడి బొమ్మతోనే డిజైన్ చేసింది! స్టీరింగ్ మధ్యనా... పార్వతి తనయుణ్ణే ఉంచింది. 'విఘ్నేశ్వరుడు విజ్ఞానికీ, సిరిసంపదలకీ, నూతన ఒరవడికీ ప్రతీక అని తెలిసింది... మా కొత్త ప్రయత్నానికి అంతకు మించిన సంకేతం ఇంకొకటి ఉండదని భావించాం. అందుకే ఆ ముద్ర వాడాం...' అంటున్నారు లాన్‌జాంతే యజమానులు!

వాళ్ల అల్పాహారం కోసం...

(c) eenadu

విగ్గూ లేదు, సవరం కాదు...
శాశ్వతంగా కోరినంత జుట్టు!

చందమామ లాంటి మోమున్న చిన్నదానికైనా, కలువ పూల్లాంటి కళ్లున్న కుర్రదానికైనా... ఆ అందాన్ని రెండింతలు చేసి చూపించేది ఒత్తయిన తలకట్టే. అందుకే అతివలందరూ అన్ని సింగారాల్లో జడకే మొదటి ప్రాధాన్యం ఇస్తూ వాలు జడలతో హొయలు పోతుంటారు. ముచ్చటైన అల్లికలు వేస్తూనే క్లిప్పులూ, హెయిర్ బ్యాండులూ, జడ బిళ్లలూ, పూలమాలలతో జడను అలంకరిస్తుంటారు. వేసుకున్న డ్రెస్సుకు తగ్గట్టు హెయిర్ స్టైల్‌నీ మార్చేస్తూ అదిరేటి లుక్కుతో రెడీ అవుతారు. కానీ జుట్టున్నమ్మనే కదా ఇలా ఏ కొప్పు అయినా పెడుతుంది. సరిగ్గా ఆ లోటును తీర్చడానికే మన అవసరాన్ని బట్టి వాడుకునేలా పొడవైన జడలూ, రకరకాల హెయిర్ బన్స్, పోనీలూ వచ్చాయి. కాకపోతే పార్టీలూ, ఫంక్షన్లలో ఆ పూటకే జుట్టుకు అందాన్ని తీసుకొస్తాయి ఆ ఎక్స్‌టెన్షన్లు. అలా కాకుండా ఎప్పటికీ జుట్టు పొడుగ్గా ఒత్తుగా ఉండాలంటే, జుట్టుని పూర్తిగా విరబోసినా పెద్దగానే ఉంటే, అమ్మాయిలందరీ ఆ కల నెరవేరాలంటే మాత్రం ఈ పర్మినెంట్ హెయిర్ ఎక్స్‌టెన్షన్‌ను ట్రై చేయాల్సిందే.

ఎలా చేస్తారు?

సాధారణ హెయిర్ ఎక్స్‌టెన్షన్లను పెట్టుకోవడానికి క్లిప్పూ, బ్యాండ్లలాంటివి జుట్టుకు తగిలించుకుంటే చాలు, జుట్టు స్టైల్ మారిపోతుంది. కానీ పర్మినెంట్ ఎక్స్‌టెన్షన్లను చేసేందుకు... సేకరించి, శుభ్రం చేసిన మనుషుల జుట్టునే ఉపయోగిస్తారట. మనకు ఎంత పొడవు జుట్టు కావాలో చెబితే- కర్లీ, సిల్కీ, బ్లాక్, బ్రౌన్... ఇలా జుట్టు తీరునీ, రంగునీ బట్టి ఎక్స్‌టెన్షన్ చేసే వెంట్రుకల్ని తీసుకుంటారు. తర్వాత తల వెనకాల చెవుల దగ్గర్నుంచీ ఎక్స్‌టెన్షన్‌ని మొదలుపెడతారు. తల మీదున్న వెంట్రుకలకు- కుదుళ్ల దగ్గర వేరే వెంట్రుకల్ని కలుపుతూ ప్రత్యేకమైన కెరటిన్ గ్లూతో అతికిస్తూపోతారు. ఇదే పద్ధతిలో జుట్టు మొత్తం చేస్తారన్నమాట. అలా ఎంత పొట్టిగా, పలుచగా ఉన్న జుట్టయినా సరే, పొడవుగా, ఒత్తుగా మారిపోతుంది. తరవాత మామూలు జుట్టులాగే తలస్నానం చేయడం, డ్రై వేసుకోవడం, హెయిర్‌స్టైల్స్ మార్చడం... లాంటివన్నీ చేసుకోవచ్చట. చూడ్డానికి అసలైన జుట్టులాగే కనిపించే ఈ ఎక్స్‌టెన్షన్లు కొన్ని నెలలపాటు అలాగే ఉంటాయి. కానీ రెండు, మూడు నెలలకోసారి మాత్రం పెరిగే జుట్టుతో కిందికి వచ్చే గ్లూని సెట్ చేయించుకోవాల్సి ఉంటుందట. మన దేశంలోని వివిధ నగరాలతోపాటు హైదరాబాద్‌లోని 'తస్వీక హెయిర్ ఎక్స్‌టెన్షన్స్, లుక్స్ హెయిర్ స్టూడియో'ల్లాంటి వాటిల్లోనూ ఈ సర్వీస్ అందుబాటులో ఉంది.

జుట్టు పొడవును బట్టి దాదాపు రూ.ఎనిమిది వేల నుంచి నలభై వేల వరకూ వసూలు చేస్తున్నారు. పొడవు జుట్టు ఉండాలన్న కల నెరవేర్చుకోవాలనుకునే అమ్మాయిలకు వరంలా కనిపిస్తున్న ఈ హెయిర్ ట్రెండ్‌ని ఫాలో అవ్వాలనుకునేవాళ్లు ఎక్కడిపడితే అక్కడ, ఎలాపడితే అలా కాకుండా అనుభవజ్ఞులైన హెయిర్ స్టైలిస్టుల దగ్గర చేయించుకోవడం మంచిది.

ఏది ఏమైనా, ఈ సరికొత్త ట్రెండ్‌తో అతివలందరూ పొడవైన జడలతో కనిపించడమే కాదు, 'ఓ వాలు జడా... మల్లెపూల జడా... ఓ పాము జడా... సత్యభామ జడా...' అంటూ అందరి నుంచి పొగడ్తలూ అందుకుంటారన్నమాట! ★

(c) eenadu

కథ

మార్పుకోసం

– కె.కె.భాగ్యశ్రీ

"దీనితో ఇది మూడో సంబంధం... ఈవిడగారు కాదని చెప్పినది. ఇలా అయితే దీనికి ఈ జన్మకి పెళ్ళికాదు" కోపంగా అన్నాడు మాధవ... కాదు కాదు, అరిచాడు.

'కాకపోతే ఏం మునిగింది' అన్నట్లుగా నిర్లక్ష్యంగా చూసింది ప్రణవ. ఆ చూపు చూసి మాధవ మనసు మరింత రగిలిపోయింది.

"అదుగో... ఆ లెక్కలేనితనం చూస్తేనే నాకు ఒళ్ళు మండేది. ఆడపిల్ల... ఓ ఒద్దికా లేదూ, పాడూ లేదు. అయినా దీన్ని కాదు అనాల్సింది, దీన్నిలా పెంచిన దీని అమ్మని అనాలి" పళ్ళు పటపట కొరుకుతూ సీత వైపు చూశాడు మాధవ కోపంగా.

భార్యనీ కూతుర్నీ అలా 'అది... ఇది...' అని సంబోధించడంలోనే మాధవ సంస్కారం బయటపడుతోంది.

"మధ్యలో అమ్మేం చేసింది? ఆవిడనెందుకు ఇందులోకి లాగుతారు. ఇది పూర్తిగా నా వ్యక్తిగత నిర్ణయం. ఇందులో ఎవరి ప్రమేయమూ లేదు" కొరకొర చూస్తూ విరుచుకు పడింది ప్రణవ.

వీళ్ళ వాగ్వివాదాన్ని మౌనంగా చూస్తోంది సీత. ఏం మాట్లాడినా అంతా తిరిగి తిరిగి తనమీదకే వస్తుందని ఆమెకు తెలుసు. తాను కలుగజేసుకున్నా తిట్లు తప్పవు, కలగజేసుకోకున్నా తిట్లు తప్పవు.

సీతతోపాటు అక్కడ ఇంకో ప్రేక్షకురాలు ఉంది. ఆమె మాధవకి చెల్లెలూ ప్రణవకి మేనత్తా అయిన సునీత.

"ఆ మధ్యన వచ్చిన సంబంధమంటే ఉమ్మడి కుటుంబంలో ఉండటం ఇష్టం లేదని క్యాన్సిల్ చేయమన్నావు. మరి ఈ సంబంధానికేమొచ్చింది? తల్లిదండ్రులకి ఒక్కడే కొడుకు. కోడలిని ముద్దుగా చూసుకుంటామని హామీ కూడా ఇచ్చారు. అయినా సరే, ఆ అబ్బాయిని వేరే కాపురం పెట్టమనడంలో నీ ఉద్దేశ్యం ఏమిటి?" విరుచుకుపడ్డాడు మాధవ.

అతనివైపు నిరసనగా చూసి, ముఖం తిప్పుకుని గదిలోకి వెళ్ళిపోయింది.

"ఎంత పొగరు? దరిద్రపు పెంపకం..." మరోసారి పళ్ళు పటపటలాడించాడు మాధవ.

"ఎందుకన్నయ్యా... మాటమాటకీ వదినని ఆడిపోసుకుంటావు... మధ్యలో తనేం చేసింది?" వదినగారిని వెనకేసుకొచ్చింది సునీత.

"ఏం చేయడమేంటి? దాని చిన్నతనం నుంచీ నా మీద విషం నూరిపోసి పెంచింది. నామీద దానికి గౌరవం లేకుండా చేసింది. నేనంటే పడకుండా చేసింది" సీత వైపు దూకుడుగా వెళ్ళాడు మాధవ చేయెత్తుతూ.

"ఆవిడ నూరిపోసి పెంచడం దేనికి? నిన్నిలా చూస్తూ పెరిగితే ప్రణవకి నీ మీద గౌరవం ఎలా కలుగుతుంది చెప్పు" అన్నయ్య వైపు చురుగ్గా చూసింది సునీత

"అయితే... తప్పు నాదేనంటావు?" చెల్లెలిని మింగేసేలా చూశాడు మాధవ.

బదులీయలేదు సునీత. బేలగా చూస్తున్న సీత భుజాలపైన చేయివేసి, నడిపించుకుంటూ గదిలోకి తీసుకెళ్ళింది.

కదిలిస్తే బద్దలయ్యే నీళ్ళకడవలా ఉంది సీత. నిస్సహాయతతో కూడిన మౌనాన్ని అర్థం చేసుకున్నట్లుగా ఓదార్పుగా ఆమె వెన్ను నిమిరింది సునీత.

ఈనాటి ఆడపిల్లలలో ఈరకం వైఖరికి మూలకారణం ఆనాటి మగవారి ప్రవర్తన.

ఒక తరం మగవాళ్లు చూపిన అహంకారానికీ ఆధిపత్య ధోరణికీ ఈతరం అబ్బాయిలు బలవుతున్నారు. చెప్పుకింద తేళ్ళలా అణచివేయబడిన అమ్మల ఆక్రోశాన్ని చూసి చూసి మొండితనం అలవరచుకుంటున్నారు ఇప్పటి ఆడపిల్లలు.

పెళ్ళంటే ఒక దాస్యం, జీవితకాల నరకం అని అభిప్రాయపడి, పెళ్ళిమీద విముఖత పెంచుకుంటున్నారు. భర్తల నిరంకుశత్వానికి గురైన కొందరు మహిళలు, ఒక రకమైన నైరాశ్యానికి లోనై పిల్లలకి ఆ దుర్గతి కలగనివ్వకూడదని కూతుళ్ళ పైన తమ భావాలని రుద్దుతూ పెంచుతున్నారు.

వారి ఫ్రస్ట్రేషన్‌కి పర్యవసానమే ఈనాటి యువతీ యువకుల కాపురాలలో అమ్మాయిల తల్లుల అతి జోక్యం, కాపురాల విచ్ఛిన్నం.

నిట్టూర్చింది సునీత.

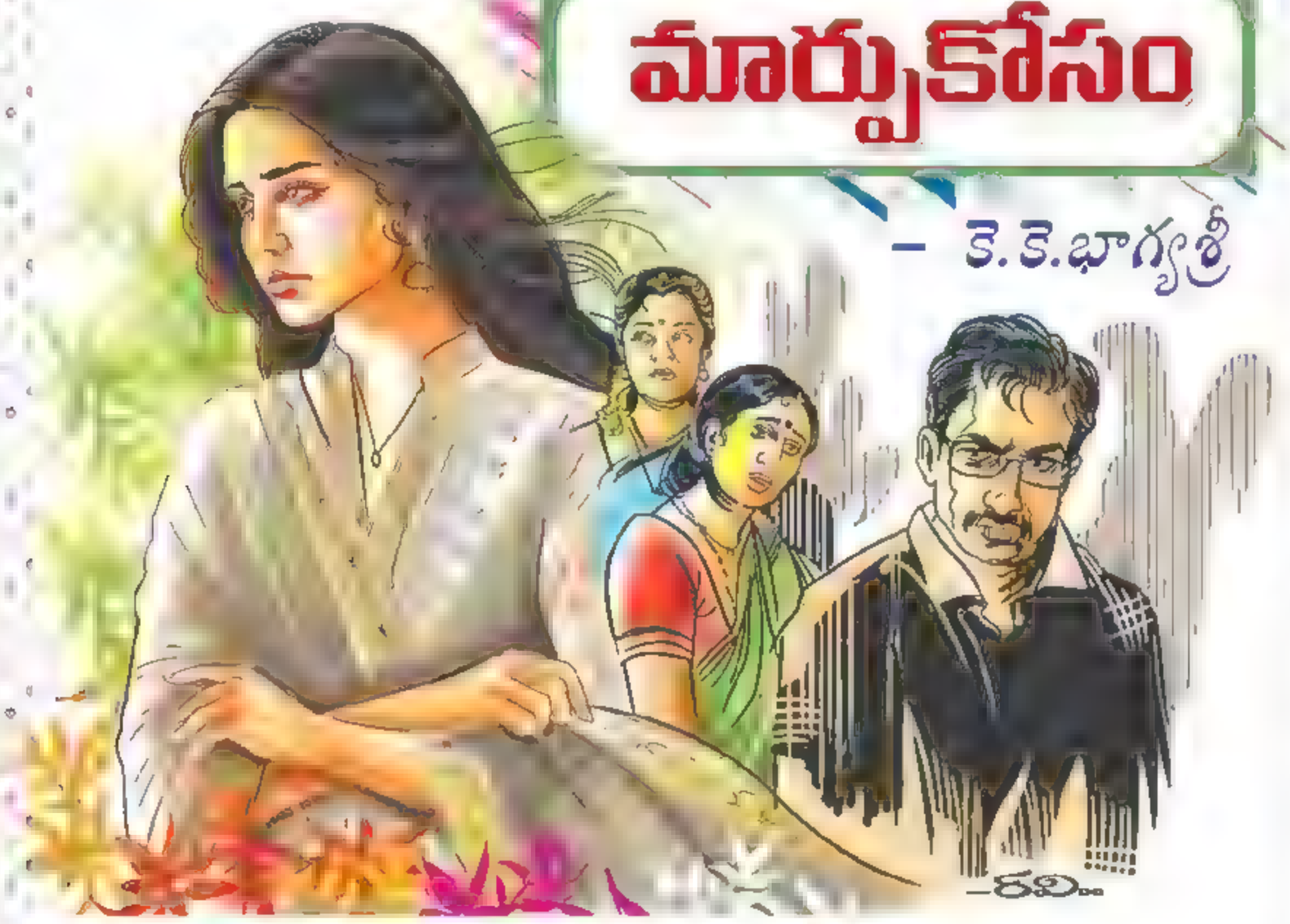
"అన్నయ్య మాటలు పట్టించుకోకు వదినా... నీకు అలవాటే కదా" అనునయంగా అంది సునీత.

"అలవాటే కదాని, ఎన్నాళ్ళు భరించమంటావు?" కళ్ళనీళ్ళతో అడిగిన సీత ప్రశ్న ఆమె మదిని తాకింది.

నిజమే కదా! నడిచే దారిలో కాళ్లో ముల్లు దిగితే, అలవాటే కదాని అదేపనిగా ముళ్ళబాటలో నడుస్తారా ఎవరైనా?

కానీ, ఆ ప్రశ్నకి సమాధానం లేదు.

మాధవ అహంకారి. స్త్రీకి స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలు లభిస్తే... ఆమె మగ(డి)వాడి మాట వినదు అన్న దురభిప్రాయం అతడి నరనరానా



(c) eenadu

జీర్ణించుకుపోయింది. సీతని మానసికంగా హింసించడంలో అతడికొక పైశాచిక ఆనందం దొరుకుతుంది. దానికితోడు ఏమన్నా కిమ్మనకుండా భరించే సీత మెతకతనం అతడికి వరప్రసాదం.

భార్యని ఒక దాసీదానిలా చూడటం అతడికి అలవాటు. ఇంట్లో ఆడపడుచుకీ అత్తమామలకీ ఆమె పట్ల సానుభూతి ఉన్నా, మాధవ మూర్ఖత్వానికీ మొండితనానికీ భయపడి ఎవరూ ఎదురు చెప్పేవారు కాదు.

తన మనసులోని మాటను పంచుకుని, తనకి ఊరటనిచ్చే సునీత అంటే సీతకి వల్లమాలిన అభిమానం. తను ఆ ఇంట్లో ఉండగలుగుతోందంటే అది ఆమె చలవే అనుకునేది.

సునీతకి పెళ్ళయి అత్తవారింటికి వెళ్ళాక, తన బాధను పంచుకునే తోడులేక అల్లాడేది సీత. అలాంటి పరిస్థితుల్లోనే ఆమెకి ప్రణవ పుట్టింది. ముద్దులు మూటగడుతూ, తనలోని మాతృత్వపు ఆనందాన్ని ఇనుమడింపజేసిన ప్రణవని చూసి మురిసిపోయేది సీత.

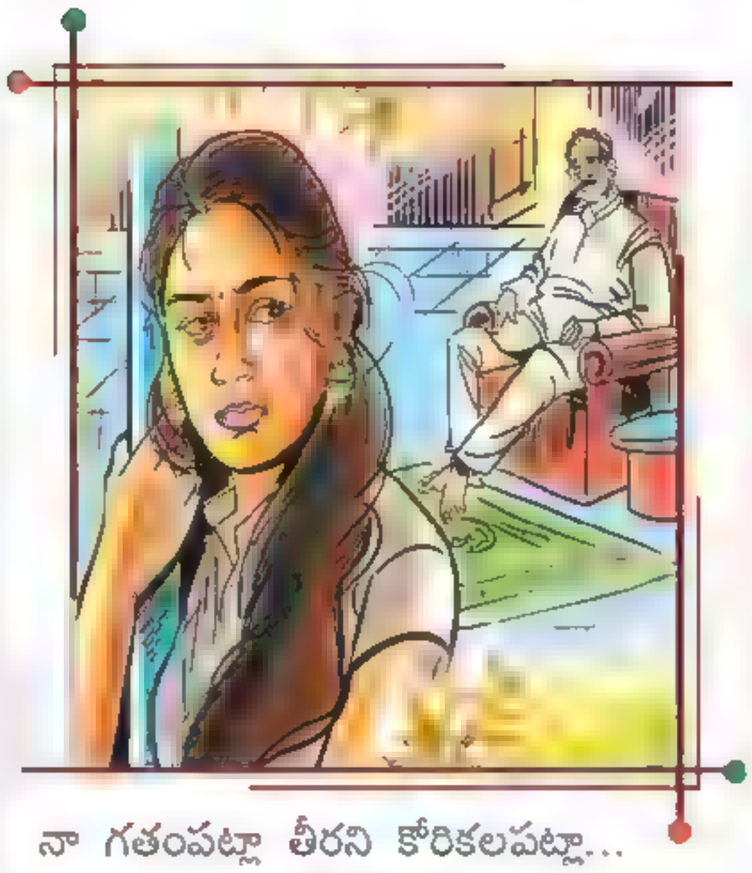
ప్రణవే తన ప్రాణంగా బతికింది. ఆమెని చక్కగా పెంచింది. ఏ కళనున్నాడో... భార్యపట్ల కనబరచిన కర్కశత్వాన్ని కూతురిపట్ల కనబరచలేదు మాధవ.

ఇంకా పెద్ద చదువు చదువుకోవాలనీ ఉద్యోగం చేయాలనీ కలలుగన్న సీత, భర్తకి ఎదురాడలేక ఆ కోరికల్ని తనలోనే దాచేసుకుంది.

"ఎందుకు నాన్నా... అమ్మకి టీచర్ ట్రైనింగ్ సీట్ వస్తే పంపించలేదు. ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చేస్తే మనింటి ఆర్థికస్థితి ఇంకా మెరుగ్గా ఉండేది కదా" అమాయకంగా ప్రశ్నించింది ప్రణవ అంతగా జ్ఞానం లేని వయసులో.

"ఎందుకే మీ అమ్మకి ఉద్యోగం!? ఏ సంపాదనా లేకపోతేనే మీ అమ్మ ఇలా ఉంది. ఇక సంపాదిస్తే నా నెత్తి మీదకెక్కి డాన్సాడేది" వెటకారంగా చెప్పిన తండ్రిని- ఆ వయసులోనే అసహ్యించుకుంది ప్రణవ.

"ఇంకెప్పుడూ నువ్వు మీ నాన్నని అలాంటి ప్రశ్నలు అడక్కు. నా హక్కులూ కోరికల గురించి పోరాడవలసిందీ వాటిని సాధించుకోవలసిందీ నేనే కదా! అలాంటి నేను మౌనంగా ఉండిపోతే అవి ఎలా నెరవేరతాయి. గడచిపోయిన



నా గతంపట్లా తీరని కోరికలపట్లా... నాకెలాంటి రిగ్రెట్ లేదు. ఎంతటి వాడికైనా కర్మఫలం అనుభవించక తప్పదు" తల్లి వేదాంత ధోరణీ నిర్లిప్తతా ప్రణవని బాధించినా, ఆమెను గౌరవించి ఇంకెప్పుడూ తండ్రి ముందు ఆ ప్రస్తావన తేలేదు.

తల్లి పడే వేదనని ప్రత్యక్షంగా చూస్తూ పెరిగినా ఏనాడూ తన లక్ష్యాన్ని మరవలేదు ప్రణవ. ఆడదానికి స్వావలంబన కలిగించేది ఆమె విద్యా, ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యమేనని అర్థమై- చక్కగా చదువుకుని, మంచి కంపెనీలో ఉద్యోగం సంపాదించింది. కూతురు ఉద్యోగంలో నిలదొక్కుకున్నాక ఆమెకి పెళ్ళి చేయాలని సంకల్పించాడు మాధవ.

తల్లి అనుభవాలు ప్రణవకి వివాహం అంటే విముఖతని కలిగించకపోయినా, వైవాహిక జీవితం పట్ల భయాందోళనలని కలుగజేశాయి.

ప్రత్యేకించి సీత కూతురికి ఏమీ చెప్పకపోయినా... అనుక్షణం నరకంలో మగ్గుతున్న తల్లిని చూస్తే ఆమెకేదో భీతి. దాంతో 'భర్త అనేవాడిని చెప్పుచేతల్లో పెట్టుకుంటేనే తనకి మనుగడ' అన్న సిద్ధాంతం ఆమెలో నాటుకుపోయింది.

ఫలితమే... పెళ్ళిచూపుల్లో అబ్బాయిలకి షరతులు విధించడమూ, తన నిబంధనలకి ఒప్పుకోని అబ్బాయిలని నిర్ద్వంద్వంగా నిరాకరించడమూ.

ఈ వైఖరి తగదని చెప్పిచెప్పి విసిగిపోయింది సీత.

"మీ తరం వాళ్ళు భరించి ఉన్నట్లు ఉండటం మావల్ల కాదమ్మా. మీరంటే... సంపాదన లేక, కాణీకీ పరక్కీ మొగుడ్ని దేబిరిస్తూ వాళ్ళ అణచివేతకు గురవుతూ దయనీయమైన జీవితాలని అనుభవించారు. మాకా ఖర్మ పట్టలేదు. మాకు మీలా డిపెండెన్సీ లేదు."

తాపట్టిన కుందేటికి మూడే కాళ్ళు అని వాదించే కూతురితో నెగ్గలేకా భర్త దురహంకారానికి తలొగ్గలేకా చిత్రవధ అనుభవిస్తోంది సీత.

ఇలా వచ్చిన సంబంధాన్నల్లా కాలదన్నుకుంటూపోతే... ఈ పిల్లకి ఎప్పటికైనా పెళ్ళవుతుందా?

అంతులేని ఆవేదనని బడబానలంలా గుండెల్లో మోస్తూ, బయటకు తొణకని కుండలా శాంతి దేవతలా ఉండటం అలవాటు చేసుకుంది. సీత

★ ★ ★

"ఏం చేస్తున్నావు ప్రణవా?" చనువుగా మేనకోడలి గది తలుపు తోసుకుని లోపలికి వచ్చింది సునీత.

"ఆఫీస్ వర్క్ అత్తా... రా కూర్చో" ప్రేమగా ఆహ్వానించింది ప్రణవ.

కాసేపు మామూలు సంభాషణలు జరిగాక "నువ్వు ఇలా ఎందుకు చేస్తున్నావో తెలుసుకోవచ్చా?" సూటిగా అడిగింది సునీత.

కళ్ళెత్తి ఆమెవైపు అంతే పదునుగా చూసింది ప్రణవ... 'ఎందుకో నీకు తెలియదా' అన్నట్లు.

"ఏ ఒక్కరి అనుభవమో చూసి నువ్వెలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం పొరబాటు" అంది సునీత నర్మగర్భంగా.

"ఆ ఒక్కరూ మనకత్యంత ఆప్తులూ

కలం దిలించండి

సృజనాత్మకత కలిగిన రచయితలకూ రచయిత్రులకూ ఇదే ఆహ్వానం. మానవ జీవితంలోని విభిన్న పార్శ్వాలను స్పృశిస్తూ మధురమైన అనుభూతులను పాఠకులకు పంచే కథలకు 'ఈనాడు' స్వాగతం పలుకుతోంది. భావం ఏదైనా... కథనంలో వైవిధ్యం, పాఠకులను ఏకబిగిన చదివించగలిగే బిగువూ ఉండాలి. ఆశావహ దృక్పథంతో సాగే కథలకు ప్రాధాన్యం. కథ సాధారణ చేతి రాతలో ఐదు అరరావులకు మించకూడదు.

కథలు పంపాల్సిన చిరునామా

ఆదివారం అనుబంధం
రామోజీ ఫిల్మ్‌సిటీ,
అనాజీపూర్,
అబ్దుల్లాపూర్‌మెట్ (మం),
రంగారెడ్డి జిల్లా,
తెలంగాణ-501 512

కథలను sunday@eenadu.net కు మెయిల్ చేయవచ్చు కూడా.

(c) eenadu

ఆత్మీయులూ అయితే?" ఎదురు ప్రశ్నించింది ప్రణవ.

"కావచ్చు. కానీ, నీ నిర్ణయాలు మాత్రం సరైనవి కాదు. వివాహం చేసుకోవడమా మానడమా... అనేది నీ వ్యక్తిగత విషయమే అయినా, వైవాహిక జీవితంపట్ల నీ అభిప్రాయం మాత్రం కరెక్ట్ కాదు."

"ఏమో అత్తా... అమ్మ జీవితం చూశాక నాకు అలా అనిపిస్తోంది" చెప్పింది ప్రణవ ల్యాప్‌టాప్ మీదనుంచి దృష్టి మరల్చకుండానే.

"నేను కాదనడం లేదు. ఉమ్మడి కుటుంబంలోని అబ్బాయిని వద్దన్నావు సరే... మరి మొన్న చూసిన సంబంధం వాళ్ళకి ఒక్కడే కొడుకు కదా! హాయిగా అంతా నీ ఇష్టారాజ్యంగా ఉండచ్చును."

"ఒక్కడే కొడుకైనప్పుడు తల్లిదండ్రుల ఎక్స్‌పెక్టేషన్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే వేరు కాపురం రమ్మన్నాను. దానర్థం వాళ్ళని వదిలేయమని కాదు. ఉమ్మడి కుటుంబం అంటే నాకు విముఖతేమీ లేదు" చెప్పింది ప్రణవ.

"అలాంటప్పుడు ఉమ్మడి కుటుంబంలోకి కోడలిగా వెళ్ళవచ్చు కదా. కష్టానికీ సుఖానికీ అండగా ఉంటారు" ప్రణవ ఆంతర్యం సునీతకి బోధపడటం లేదు.

"మా అమ్మ కూడా ఉమ్మడి కుటుంబంలోకే కోడలిగా వచ్చింది. ఆవిడ బాధ ఆవిడే పడింది కానీ, ఎవరైనా మోశారా?" కాస్త వ్యంగ్యంగా పలికింది ప్రణవ.

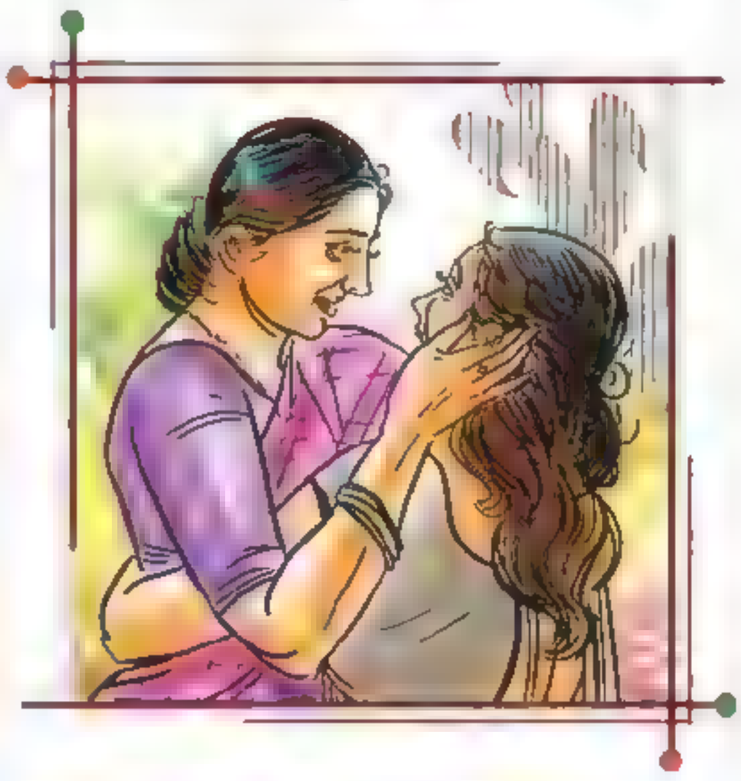
ఆమె ధోరణికి నొచ్చుకుంది సునీత.

తను అన్నదీ నిజమే. తామింతమంది ఉండి కూడా మాధవ అహంకారాన్ని అడ్డుకోలేకపోయారు. భార్యని బాగా చూసుకోవాలని అతడికి చెప్పలేకపోయారు. ప్రణవకి ఇలాంటి ఆలోచనలూ అభిప్రాయాలూ కలగడంలో తప్పేముంది? అసహజత్వం ఏముంది?

తన మాటలకి అత్త మనసు నొచ్చుకుందని అర్థమైన ప్రణవ తన కుర్చీని ఆమె దగ్గరగా జరుపుకుని "సారీ అత్తా, మిమ్మల్ని అవమానించడానికి నేను ఈ మాట అనలేదు. అయినా... అసలు పెళ్ళి ఎందుకు చేసుకోవాలో కాస్త చెబుతావా?" అడిగింది మెత్తని స్వరంతో.

'అదేం ప్రశ్న?' అన్నట్లు చూసి "ఓ తోడు కోసం, కలసి బతకడంలోని ఆనందం కోసం, సమాజంలో రక్షణ కోసం. జీవితాంతం ఒంటరి బతుకు గడపడం ఎంత కష్టమో నీకు తెలియదు ప్రణవా..." అంది సునీత.

ఎంతమంది ఆడవాళ్ళకి తాము ఆశించిన తోడు దొరుకుతోంది చెప్పు. ఎంతమంది భర్తలు తమ భార్యలకి రక్షణ కల్పిస్తున్నారు!? పూర్వం అంటే ఆడవాళ్ళు చదువుకోలేదు, ఉద్యోగాలు చేయలేదు. వారి పోషణ భారం మోయలేక అమ్మాయిలకి పెళ్ళిళ్ళు చేసి ఓ అయ్య చేతిలో పెట్టేవారు. కానీ, ఇప్పుడా బాధలేదు. అడపిల్లలు సర్వ స్వతంత్రులు. అర్థికంగా ఒకరి మీద ఆధారపడి బతకడం లేదు. అలాంటప్పుడు పెళ్ళి చేసుకుని ఒకరి



కిందన పడి ఏడవడం దేనికి?"

ప్రణవ సమాధానం విని నవ్వాలో, ఏడవాలో సునీతకి అర్థం కాలేదు. మహిళా సాధికారతను మేనకోడలు ఇలా అర్థం చేసుకున్నందుకు ఆమెకు బాధ కలిగింది. ఎలా చెప్తే ఆమె ఆలోచనా ధోరణి మారుతుందా... అని ఆలోచనలో పడింది.

మేనకోడలి భుజం మీద చేయి వేసి లాలనగా నిమిరింది.

"నువ్వన్నట్లే పెళ్ళి తోడు కోసం అక్కరలేదనుకుందాం. పోనీ... పెళ్ళి జీవితంలో ఒక మార్పు కోసం అనుకో... ఆ మార్పు వలన నీ జీవితం బాగుంటుందనే ఆశతో పెళ్ళి చేసుకో. ఒకవేళ ఆలుమగల మధ్య పొరపొచ్చాలు వచ్చినా పరిష్కరించుకోగలిగిన తెగువా, సమర్థతా- నీ చదువూ విజ్ఞానం నీకు ఇవ్వగలవనే నమ్మకంతో పెళ్ళి చేసుకో.

ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం ఆడవాళ్ళకి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అందించాలి, అంతేకానీ అహంకారాన్ని కాదు. మగవాడి తోడు లేకుండా బతకగలమనే లెక్కలేనితనాన్ని కాదు. పురుషుడికి స్త్రీ తోడు ఎంత అవసరమో స్త్రీకీ పురుషుడి అండా అంతే అవసరం. ఈ సత్యాన్ని మీతరం అమ్మాయిలు తెలుసుకున్ననాడు పెళ్ళి గురించీ తదనంతర జీవితం గురించీ... మీరు ఏర్పరచుకున్న దురభిప్రాయాలు దూదిపింజలై గాలికి కొట్టుకుపోతాయి.

మళ్ళీ చెబుతున్నా... పెళ్లి అనేది నీ స్వవిషయం. కానీ, పెళ్ళి విషయంలో నీ అభిప్రాయాలు మాత్రం సరైనవి కాదు. ఒక అబ్బాయి మంచివాడు కాకపోతే వాడిని చేసుకోనని చెప్పడం తప్పుకాదు. చేసుకున్న మొగుడు దుర్మార్గుడైతే వాడిని పరిత్యజించడంలోనూ ఏ తప్పూ లేదు. కానీ, లేనిపోని అపోహలతో పెళ్ళే వద్దనుకోవడం, ఒకవేళ చేసుకున్నా చిన్నచిన్న అభిప్రాయభేదాలకే తెగతెంపులు చేసుకోవడం మాత్రం అవివేకం.

అనుభవాలనేవి ప్రతి మనిషికీ ప్రత్యేకం. అలాగని, నాకు సమస్యలు లేవను కుంటున్నావేమో! ఎన్ని సమస్యలున్నా వాటిని ఇద్దరం కూర్చుని మాట్లాడుకుని పరిష్కరించుకుంటాం.

కూర్చుని చర్చించుకుంటే ఎంత పెద్ద సమస్య అయినా చిటికెలో పరిష్కారమవుతుంది."

"అలా కూర్చోవడానికి ఆ పురుష పుంగవుడు ఒప్పుకోవాలి కదా" తల్లికి మాట్లాడే అవకాశమే ఇవ్వని తండ్రి ప్రణవ దృష్టిలో మెదిలాడు.

"ఇప్పుడు అబ్బాయిలు మారారు. అమ్మాయిల్ని అర్థం చేసుకునే సంస్కారాన్ని పెంచుకుంటున్నారు. అబ్బాయిల తల్లులు కూడా మునుపటిలా లేరు. కోడళ్ళతో స్నేహ పూర్వకంగా మెలిగే అత్తల శాతం ఎక్కువైంది. చదువూ సంస్కారం, ఇంగితజ్ఞానం ఉన్నదానివి. ఇప్పటికే అనేక బాధలనుభవించి మీ అమ్మ కళ్ళల్లో నీళ్ళు ఇంకిపోయాయి. నువ్వు ఆవిడకి సరికొత్త బాధని ఇవ్వద్దు. మీ అమ్మను చూసి వైవాహిక జీవితం పట్ల భయంతోనో, మీ నాన్నను చూసి మగవాళ్ళ పట్ల కోపంతోనోకాక విజ్ఞతతో ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకో..."

స్నేహపూర్వకంగా ప్రణవ వెన్ను తట్టి వెళ్ళిపోయింది సునీత.

ఆలోచనలోపడింది ప్రణవ. ఆ ఆలోచన ఆమెలో సరికొత్త ఆలోచనల్ని కలుగజేస్తే... అంతా సంతోషమే కదా! ★

(c) eenadu

పిల్లలైనా, పెద్దలైనా స్నాక్స్ అంటే ఇష్టపడకుండా ఉంటారా? అందులోనూ నాన్‌వెజ్ స్నాక్స్ అంటే మరీ ఇష్టపడతారు. చల్లటి సమయంలో వేడిగా నోరూరించే స్నాక్సే ఇవన్నీ. కాస్త సమయం పట్టొచ్చేమో కానీ రుచి అదిరిపోవడం ఖాయం... ప్లేట్లు ఖాళీ అవడం పక్కా! మరెందుకు ఆలస్యం, చేసేద్దాం రండి...

నాన్‌వెజ్ స్నాక్స్... ఇంట్లోనే!

చిల్లీ ఫిష్

కావలసినవి: ముళ్లు తీసేసిన చేపముక్కలు(ఫిష్ ఫిల్లెట్స్): పావుకేజీ, నూనె: తగినంత, కార్న్‌ఫ్లోర్: ఒకటిన్నర చెంచా, మైదా: ఒకటిన్నర చెంచా, సోయాసాస్: అరచెంచా, ఉప్పు: తగినంత, మిరియాల పొడి: అరచెంచా, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్: చెంచా,

సాస్‌కోసం: సన్నగా తరిగిన వెల్లుల్లి పలుకులు: చెంచాన్నర, ఉల్లికాడల తరుగు: చెంచాన్నర, కాస్త పెద్దగా తరిగిన క్యాప్సికమ్ ముక్కలు: పావుకప్పు, సోయాసాస్: చెంచా, చిల్లీసాస్: రెండు చెంచాలు, వినెగర్: చెంచా, చక్కెర: చెంచా, కార్న్‌ఫ్లోర్ కలిపిన నీళ్లు: రెండు చెంచాలు.

తయారీ విధానం: సాస్ తయారీకోసం చెప్పిన వాటిల్లో సోయాసాస్, చిల్లీసాస్, చక్కెర, వినెగర్‌లను చక్కగా కలిపి పక్కన పెట్టుకోవాలి. చేప ముక్కల్ని శుభ్రం చేసుకుని ఒకే సైజులో క్యూబ్స్‌లా కట్‌చేసుకోవాలి. ఈ ముక్కల పైన సోయాసాస్, అల్లంవెల్లుల్లిపేస్ట్, మిరియాలపొడి, ఉప్పు, మైదా, కార్న్‌ఫ్లోర్, కాసిని నీళ్లు చల్లుకుని పదినిమిషాలు పక్కన పెట్టేయాలి. కడాయిలో తగినంత నూనె పోసుకుని వేడెక్కాక, చేప ముక్కల్ని ఎర్రగా వేయించుకుని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఎక్కువ నూనె ఉంటే దాన్ని తీసేసి ఓ రెండు చెంచాల నూనె ఉంచుకుని అందులో ఉల్లికాడల తరుగు, వెల్లుల్లి పలుకులు, క్యాప్సికమ్ ముక్కలు వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. ఇందులో రెడీ చేసుకున్న సాస్ మిశ్రమం, కార్న్‌ఫ్లోర్ కలిపిన నీళ్లతోపాటు పావుకప్పు నీళ్లు కూడా వేసి అవన్నీ దగ్గరకు వచ్చాక చేపముక్కలు వేసి కలిపితే నోరూరించే చిల్లీ ఫిష్ రెడీ.

చికెన్ పాప్‌కార్న్

కావలసినవి: బోన్‌లెస్ చికెన్: అరకేజీ, కార్న్‌ఫ్లోర్: పావుకప్పు, గుడ్లు: రెండు(తెల్లసొన చాలు), నూనె: వేయించడానికి సరిపడా, బ్రెడ్‌క్రంబ్స్: కప్పున్నర, ఉప్పు: తగినంత.

సీజనింగ్ కోసం: వెల్లుల్లి పేస్ట్: ఒకటిన్నర చెంచా, మిరియాలపొడి: అరచెంచా, కారం: ఒకటిన్నర చెంచా, గరంమసాలా: అరచెంచా, పెరుగు: రెండు చెంచాలు.

తయారీ విధానం: చికెన్‌ని చిన్న క్యూబ్స్ మాదిరిగా ఒకే సైజులో తరిగి పెట్టుకోవాలి. సీజనింగ్ కోసం చెప్పిన అన్నింటినీ ఇందులో వేసుకుని బాగా కలిపి గంటపాటు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకోవాలి. బయటకు తీసిన తర్వాత గుడ్డు తెల్లసొనలో ముంచి ఆ తర్వాత కార్న్‌ఫ్లోర్, ఉప్పు కలిపిన పొడిలో దొర్లించాలి. ఆపైన బ్రెడ్‌పొడిలో దొర్లించి నూనెలో వేయించుకుంటే రుచికరమైన చికెన్ పాప్‌కార్న్ సిద్ధం.

ప్రాన్ బాల్స్

కావలసినవి: రొయ్యలు: అరకేజీ, వెల్లుల్లి తరుగు: రెండు చెంచాలు, పచ్చిమిర్చి: మూడు, సోయాసాస్: ఒకటిన్నర చెంచా, కార్న్‌ఫ్లోర్: రెండు చెంచాలు, కొత్తిమీర తరుగు: ఒకటిన్నర చెంచా, ఉల్లికాడల తరుగు: రెండు చెంచాలు, మిరియాలపొడి: చెంచా, ఉప్పు: తగినంత, బ్రెడ్ పొడి: అరకప్పు, నూనె: వేయించడానికి సరిపడా, టొమాటో కెచప్: నాలుగు చెంచాలు, చిల్లీ సాస్: రెండు చెంచాలు

తయారీ విధానం: శుభ్రం చేసిన రొయ్యలని చాకుతో చిన్నముక్కలుగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర తరుగులను రొయ్యల్లో వేసి కలుపుకోవాలి. ఉప్పు, మిరియాలపొడి, సోయాసాస్, కార్న్‌ఫ్లోర్ కూడా వేసి బాగా కలిపి... చేతికి నూనె రాసుకుని రొయ్యల మిశ్రమాన్ని చిన్న ఉండలుగా చేసుకుని వాటిని పదినిమిషాలు ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాలి. ఆ తర్వాత వాటిని బ్రెడ్ పొడిలో దొర్లించి నూనెలో ఎర్రగా వేయించుకుంటే ప్రాన్‌బాల్స్ రెడీ. టొమాటో కెచప్, చిల్లీసాస్‌ని కలుపుకుంటే స్వీట్‌చిల్లీ సాస్ సిద్ధమవుతుంది. ప్రాన్ బాల్స్‌లోకి ఈ సాస్ చాలా బాగుంటుంది.

(c) eenadu

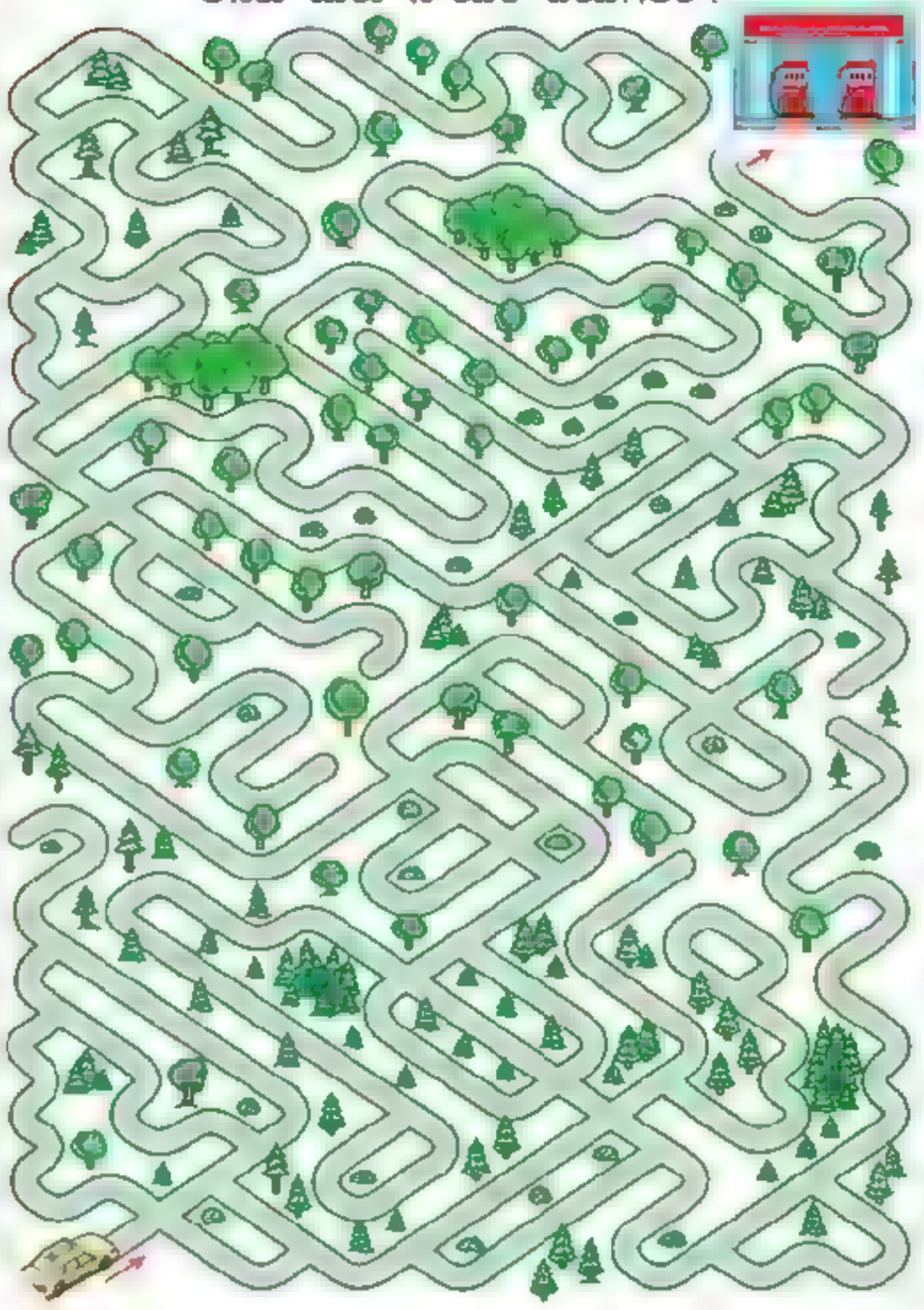
బుజ్జాయి

కనిపెట్టగలరా?

పిల్లలంతా కలిసి హోంవర్క్ చేసుకుంటున్నారు కదూ!
ఈ బొమ్మలో ఆంగ్ల అక్షరం 'E'తో మొదలయ్యే అంశాలు కొన్ని ఉన్నాయి.
అవేంటో కనిపెట్టండి చూద్దాం.

దారి కనుక్కోండి

చింటూ వాళ్లంతా కలిసి కారులో పిక్నిక్‌కి వెళ్లారు.
అయితే, కొత్త ప్రాంతం కావడంతో డ్రైవర్‌కు
పెట్రోల్ బంక్ ఎక్కడుందో తెలియడం లేదు.
తనకు మీరు సాయం చేయగలరా?



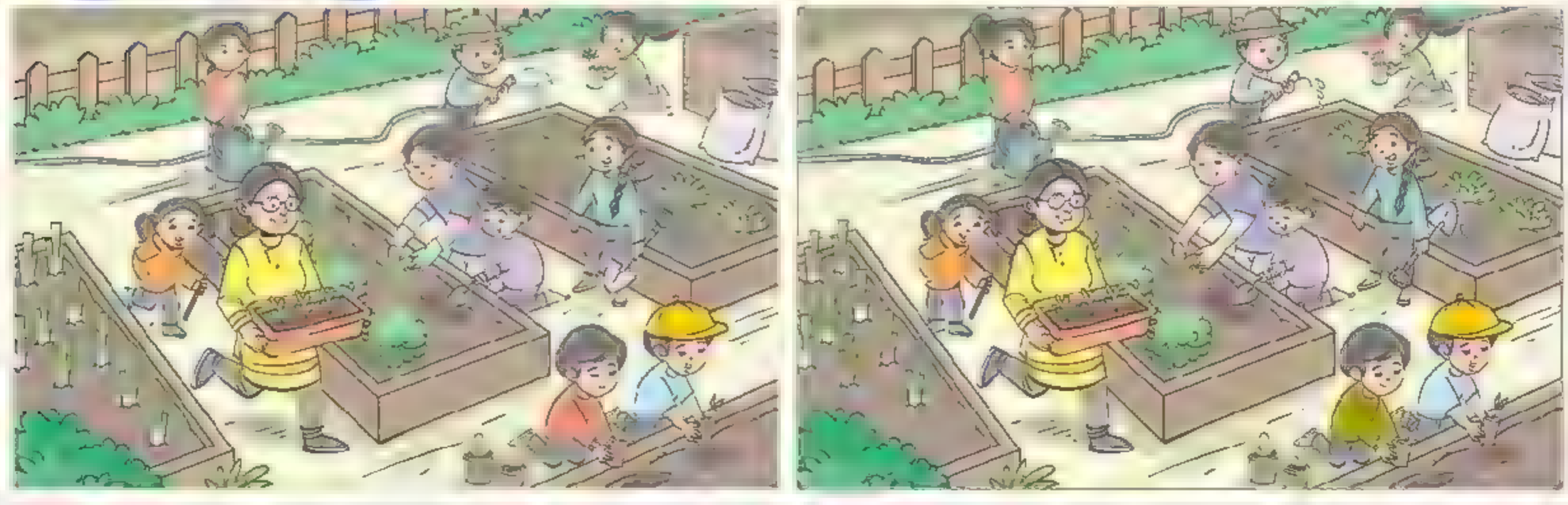
ఏ బ్యాగ్ ఎవరిది?

ఈ నలుగురు స్నేహితుల బ్యాగులు మిగతావాటితో కలిసిపోయాయి. మరి వాళ్లు చెబుతున్న ఆధారాల సాయంతో ఎవరి బ్యాగు ఏదో చెప్పుకోండి చూద్దాం.

1. **రాము:** నా బ్యాగ్‌పైన రాకెట్ బొమ్మతో పాటు రెండు నక్షత్రాలున్నాయి కానీ, ఎక్కడా పింక్ కలర్ లేదు.
2. **రాజు:** నా బ్యాగ్‌పైన స్ట్రాబెర్రీతోపాటు ఇంకో రెండు బొమ్మలున్నాయి. ఎల్లో, బ్లూ కలర్స్ ఉంటాయి.
3. **సీత:** నా బ్యాగ్‌పైన కుందేలు బొమ్మ ఉన్నా, బ్లూ కలర్ అంటే నాకు అస్సలు నచ్చదు
4. **రాణి:** నా బ్యాగ్‌పైన కనీసం రెండు నక్షత్రాలు ఉంటాయి. గ్రీన్, బ్లూ కలర్స్ మాత్రం ఉండవు.

తేడాలేంటి?

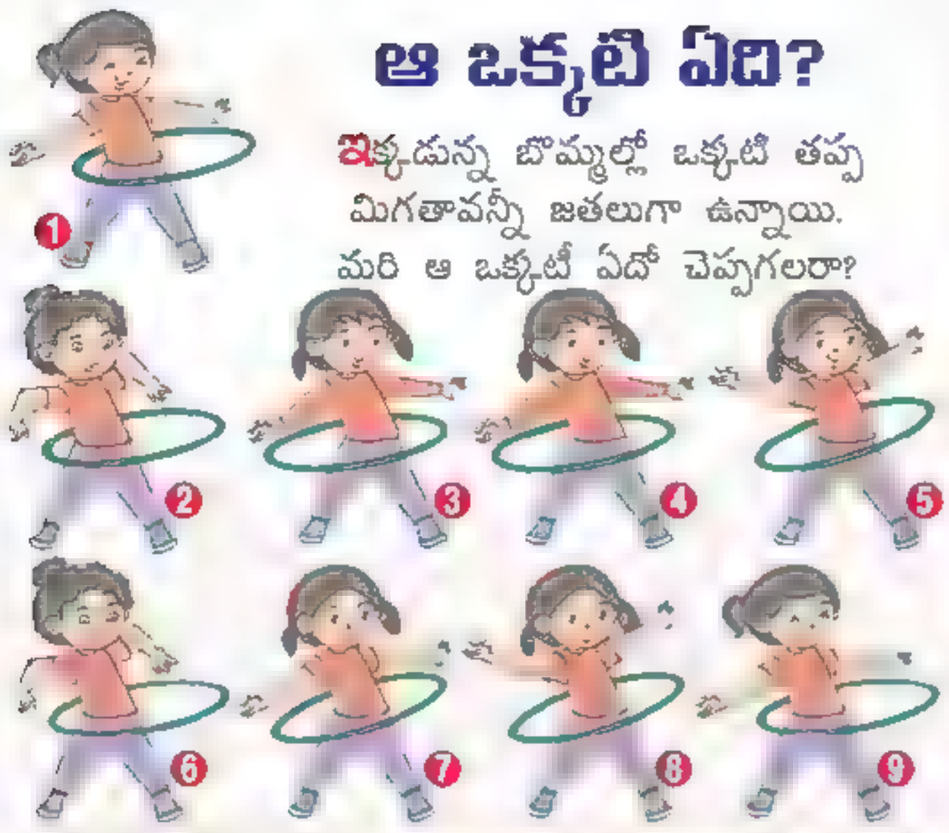
ఈ కింది బొమ్మల్లో ఎనిమిది తేడాలున్నాయి అవేంటో కనిపెట్టగలరా?



(c) eenadu

ఆ ఒక్కటి ఏది?

ఇక్కడున్న బొమ్మల్లో ఒక్కటి తప్ప మిగతావన్నీ జతలుగా ఉన్నాయి. మరి ఆ ఒక్కటి ఏదో చెప్పగలరా?



పది తలలుంటేనా..!

రింకూ: మిన్నూ... మా చెల్లితో గొడవ పడిన ప్రతిసారీ నాకు పది తలలుంటే బాగుండేదని అనిపిస్తోంది రా...

మిన్ను: ఎందుకలా?

రింకూ: ఈసారి మా నాన్న చాక్లెట్లు తీసుకొచ్చినప్పుడు... తనకు దొరక్కుండా అన్నింటినీ నేనే గబగబా తినేయొచ్చనీ...

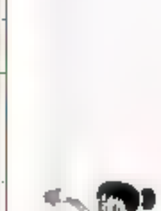
మిన్ను: ఆఁ..!!

ఆటాడుకుందాం...

ఇక్కడ కొన్ని బొమ్మలూ, అక్కడక్కడా ఖాళీలూ ఉన్నాయి. అడ్డంగా, నిలువుగా ఎటుచూసినా ఒక బొమ్మ.. ఒకసారే వచ్చేలా ఆ ఖాళీలను నింపగలరా?

'చూడు తాతయ్యా.. అన్నయ్య అసలు అమ్మ మాటే వినడం లేదు' అంటూ అప్పుడే ఇంటికొచ్చిన తాతయ్యకు చెప్పింది లహరి. 'వెనకటికి ఓ మేక పిల్ల కూడా నీలాగే తల్లి మాట వినకుండా ఇబ్బంది పడిన కథ తెలుసు కదా!' అన్నారు తాతయ్య. 'తెలియదు తాతయ్యా.. చెప్పవా?' అంటూ అన్నా చెల్లెళ్లు పట్టుబట్టారు. సరేనంటూ కథ చెప్పడం ప్రారంభించారు తాతయ్య. ఒక రైతు తన మేకలన్నింటినీ తోలుకుంటూ పట్నానికి బయలుదేరాడు. అది మూడ్రోజుల ప్రయాణం. అందులో ఓ బుజ్జి మేక ఆడుకుంటూ తల్లి మేక ఉన్న ఆ మంద నుంచి తప్పిపోయింది. ఎలాగైనా తల్లిని చేరుకోవాలని అదే మార్గంలో వెళ్లసాగిందది. ముందురోజే 'దారిలో దిబ్బల మీద పడుకోకు.. మనుషులు విశ్రాంతి తీసుకున్న చోట ఉండకు.. మందకు ముందూ, వెనకా, పక్కలా కాకుండా మధ్యలోనే నడువు' అంటూ తల్లి చెప్పిన జాగ్రత్తలు దానికి గుర్తొచ్చాయి. మధ్యలో కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకుందామనుకుంది. దగ్గరలో దానికో దిబ్బ కనిపించింది. 'అమ్మ దిబ్బల మీద పడుకోవద్దని చెప్పింది.. పడుకుంటే ఏమవుద్దో చూద్దాం' అనుకుంటూ ఆ దిబ్బ మీద పడుకుంది. అక్కడి ఈదురుగాలిని అది తట్టుకోలేక పోయింది. 'ఓహో.. ఇందుకా అమ్మ దిబ్బల మీద పడుకోవద్దన్నది!' అనుకుందా మేకపిల్ల. కాస్త ముందుకెళ్లగా.. ఓ చోట మనుషులు విశ్రాంతి తీసుకున్న ఆనవాళ్లు కనిపించాయి. 'ఇలాంటిచోట కూడా అమ్మ పడుకోవద్దని చెప్పింది. పడుకుంటే ఏమవుద్దో చూద్దాం' అనుకుంటూ అక్కడే పడుకుందది. అప్పటికే చీకటి పడటంతో మనుషులు పారేసిన ఆహారం కోసం అడవి జంతువులు అటుగా రాసాగాయి. వాటి భయానికి హడలెత్తిపోయిందది. 'ఇందుకా అమ్మ ఇటువంటి ప్రదేశాల్లో పడుకోవద్దన్నది' అనుకుంటూ పరుగు తీసింది. మరుసటి రోజుకి మందను చేరుకుందది. మంద మధ్యలోనే నడవమని అమ్మ చెప్పిన మాటలు గుర్తొచ్చినా.. ముందు నడిస్తే ఏమవుద్దో చూద్దామని ముందు కెళ్లింది. పిల్ల మేక తమకు అడ్డు తగులుతుండటంతో వెనకవి తొక్కసాగాయి. వెనక్కి వెళ్తే, తోలుకెళ్లేవాళ్లు అదిలించేందుకు కర్రతో వేసే దెబ్బల తాకిడికి ఒళ్లు హూనం కాసాగింది. వెనకా కష్టమేననుకుంటూ, పక్కకు వెళ్లింది. అయితే, మంద నడుస్తుండగా లేచే దుమ్మంతా.. ముక్కులోకీ నోట్లోకీ పోతూ ఊపిరి తీసుకోలేకపోయింది. ఇక లాభం లేదనుకొని, మంద మధ్యలో ఉన్న తల్లి పక్కకు వెళ్లి.. హాయిగా నడవసాగిందా బుజ్జి మేక. 'ఇప్పుడర్థమైందా.. తల్లి మాట ఎందుకు వినాలో..?' అని తాతయ్య అనడంతో 'అర్థమైంది తాతయ్యా ఇకనుంచీ అమ్మ మాట వింటాం' అన్నారా అన్నాచెల్లెళ్లు.

అమ్మ మాట!



రంగులేద్దాం

జవాబులు

కనిపెట్టగలరా?: Eagle, Eleven, Eraser, Elephant, Envelope, Egg, Earth.

ఏ బ్యాగ్ ఎవరిది?: 1-10, 2-8, 3-12, 4-5.

ఆ ఒక్కటి ఏది?: 7

తేడాలేంది?: 1. పరుగెడుతున్న పాప చేతిలోని పువ్వు 2. పైపులోంచి వచ్చే నీరు 3. పాప చేతిలోని పార 4. మొక్క నాటుతున్న బాబు చొక్కా రంగు 5. ఎడమవైపు తొట్టిలో మొక్కల సంఖ్య 6. నీళ్ల క్యాన్ పట్టుకున్న పాప జుట్టు 7. మధ్యనున్న తొట్టిలో మొక్క నాటుతున్న బాబు గ్లౌజులు 8. టీచర్ వెనక ఉన్న పాప కాలు.

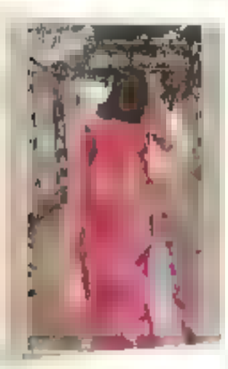
ఆటాడుకుందాం...

(c) eenadu

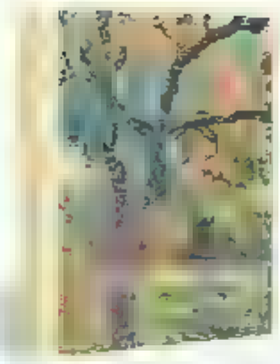
ప్రతీక్ష

హృదయావిష్కరణ

పెద్ద పరీక్షల్లోనే కాదు, అంతకంటే పెద్దదైన జీవిత పరీక్షలోనూ 'సప్లిమెంటరీ'కి వెసులుబాటు ఉంటుంది. ఆ అవకాశాన్ని చాలామంది సద్వినియోగం చేసుకోరు. రెండో ప్రయత్నం గురించి ఆలోచించే సాహసమూ చేయరు. 'జీవితం అంచున...' నవల రచయిత్రి ఝాన్సీ ఆత్మకథ అయినా కాకపోయినా, అక్షరాలా 'ఆత్మ' ఉన్న కథ. జీవితం ప్రసాదించిన రెండో అవకాశంతో కథానాయిక తన కలల్ని నిజం చేసుకుంటుంది, కొత్త అనుభూతుల్ని జాగ్రత్తగా ఒడిసి పట్టుకుంటుంది. దాంతోపాటే తన తల్లి బాధ్యతల్నీ, తల్లిగా తన బాధ్యతల్నీ సంబాళిస్తుంది. మలిదశలో పుట్టే ప్రేమల్లో స్వార్థమే ఎక్కువ అంటారు. ఆ దురభిప్రాయాన్నీ పటాపంచలు చేస్తుంది ఓ కొత్త బంధం. అలా లోతైన ప్రేమలో పడాలనే కోరికా తీరుతుంది. 'సెకండ్ ఇన్నింగ్స్'లో కొత్త జన్మంత తాజాగా జీవించవచ్చని నిరూపిస్తుందామె. 'మనిషి ఉన్నంత వరకూ, మనసు ఉన్నంత వరకూ ప్రేమొక నిత్యమల్లె చెట్టే' అంటూ ముక్తాయించడమూ బావుంది.



జీవితం అంచున
రచన: ఝాన్సీ కొప్పిశెట్టి
పేజీలు:215, వెల:రూ.180
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు



లోతుగా.. సూటిగా!

చిగురులు వేసిన ఇప్పచెట్టును ముఖచిత్రంగా ఎంచుకోవడం ద్వారా, ఇప్పపువ్వులోని మత్తూ మధురిమా జీవితంలో కూడా ఓ భాగమేనని ప్రతీకాత్మకంగా చెప్పారు రచయిత. ప్రతి కథనూ స్పష్టమైన లక్ష్యంతో రాయడం, ఆలోచింపజేసే వాక్యంతో ముగించడం మురళీధర్ ప్రత్యేకత. 'భూమితల్లి'లో తన భర్త రెండో భార్యగా గంగామణిని ఆమోదిస్తూ పోసాని అనే మహిళ తీసుకునే నిర్ణయం... స్త్రీవాదులకే కాదు, ఏ వాదులకూ నచ్చకపోవచ్చు. అందులోని మానవతావాదాన్ని రచయిత సమర్థించిన తీరు ముచ్చటగొలుపుతుంది. 'అన్‌పెయిడ్ ఓటర్స్' కథ రేగుల బస్తీ రాజకీయ చిత్రం. 'ఒక విధ్వంసకర ప్రయాణం'లో మానవ సంబంధాల్లోని ఆత్మవంచనను కళ్లకు కట్టారు. మొత్తం పద్నాలుగు కథల సంకలనమిది.

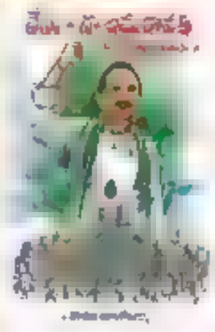
మౌనం ఎరుపు (కథలు)
రచన: బి.మురళీధర్
పేజీలు:146, వెల:రూ.200
ప్రతులకు: ఫోన్.8074360923

సగటు బతుకులు

పోస్టు-మాస్టరు సమవర్తి లాంటివాడు. శుభవార్తకైనా, దుర్వార్తకైనా అంతే నిర్మోహత్వంతో తపాలా ముద్ర వేస్తాడు. ఉద్యోగరీత్యా పోస్టు-మాస్టరుగా పనిచేసిన బెహరా వెంకట సుబ్బారావు రచనల్లోనూ ఆ సమభావనే కనిపిస్తుంది. సమాజంలోని అన్ని వర్గాల జీవితాలూ ఆయన కథలకు ఇతివృత్తాలే. కొన్ని మానవ స్వభావాన్ని తడిమితే, మరికొన్ని కుటుంబ విలువలను చాటి చెబుతాయి. మూఢ నమ్మకాల్ని సూటిగా ప్రశ్నించిన రచనలూ ఉన్నాయి. 'మధ్యతరగతి మందహాసం' పేరుతో వెలువరించిన ఈ సర్వలభ్య రచనల సంపుటి 1957 నుంచి 1997 వరకూ...నాలుగు దశాబ్దాల బెహరా సాహితీ కృషిని పాఠకుల ముందు కుప్పగా పోస్తుంది.

మధ్యతరగతి మందహాసం
బెహరా వెంకట సుబ్బారావు సర్వలభ్య రచనలు
పేజీలు:480, వెల:రూ.500
ప్రతులకు: ఫోన్: 9848318204

ఉద్యమ అమరావతి



రాళ్లు రువ్వారు. బురద చల్లారు. ఉద్యమకారుల వ్యక్తిత్వాన్ని కించపరిచారు. మహిళల ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీశారు. చేయని కుట్రల్లేవు. పన్నని వ్యూహాల్లేవు. అయినా, అంతిమంగా అమరావతే గెలిచింది. సామాన్యుల త్యాగాలు సార్థకమయ్యాయి. ఆ మహోజ్వల ప్రజా ఉద్యమ చరిత్రకు 'నేను - నా అమరావతి' పేరుతో పుస్తక రూపం ఇచ్చారు పోతుల బాలకోటయ్య. అమరావతి సాకారానికి భూములిచ్చిన బక్క రైతుల బలమైన స్వరమై నిలిచిన రచయిత... ఆ ప్రస్థానంలో అనేక సవాళ్లను తట్టుకుని నిలిచారు. ఆ అనుభవాలనూ జ్ఞాపకాలనూ కూడా ఈ పుస్తకంలో ప్రస్తావించారు.

నేను - నా అమరావతి
రచన: పోతుల బాలకోటయ్య
పేజీలు:201, వెల:రూ.250
ప్రతులకు: ఫోన్: 9849792124

బుక్‌షెల్ఫ్

జీవితం పట్ల ప్రేమ
'అంతర్యామి' వ్యాస కదంబం
పేజీలు: 160, వెల: రూ.200
ప్రతులకు: ఫోన్: 9848787284

అందరికీ స్త్రీవాదం
రచన: బెల్‌హుక్స్; అనువాదం: ఎ.సునీత
పేజీలు:135, వెల: రూ.150
ప్రతులకు: ఫోన్: 9381559238

ఓమారు వెనక్కి వెళ్లిరావాలి (కవిత్వం); రచన: కె. దివాకరాచారి
పేజీలు: 168, వెల: రూ.150; ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

రెండు చందమామలు (కథలు); రచన: పద్మావతి రాంభక్త
పేజీలు: 128, వెల: రూ.150; ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

అక్షరాలు మొలకెత్తుతూనే ఉంటాయి
రచన: అడిగోపుల వెంకటరత్నమ్; పేజీలు: 94, వెల: రూ.100
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

నీటి అద్దం (కవిత్వం); రచన: యరకల యాదయ్య
పేజీలు: 208, వెల: రూ.150; ప్రతులకు: ఫోన్:9848787284

లవ్ యు బావా!; రచన: చిత్రలేఖ మామిడిశెట్టి
పేజీలు: 80, వెల: రూ.120; ప్రతులకు: వాట్సాప్: 8558899478

రుగ్వేదానికి రాహుల్ గ్రహణం
(రాహుల్ సాంకృత్యాయన్ దివోదాసు పరిశీలన)
రచన: చిర్రావూరి శివరామకృష్ణ శర్మ
పేజీలు:72, వెల: రూ.100
ప్రతులకు: ఫోన్: 9963455584

పెరియార్ (ఇ.వి.రామస్వామి రాజకీయ జీవిత చరిత్ర)
రచన: బాల జయరామన్
అనువాదం: కె. సత్యరంజన్
పేజీలు: 112, వెల: రూ.150
ప్రతులకు: హైదరాబాద్ బుక్‌ట్రస్ట్
ఫోన్:9381559238

(c) eenadu

రాశిఫలం

గ్రహబలం
(సెప్టెంబరు 14 - 20)

డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి

మేషం అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

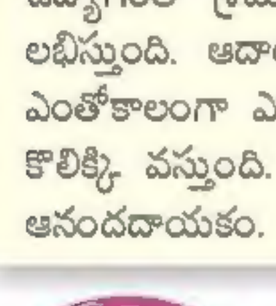
ఆర్థిక ఫలితాలు అనుకూలం. ప్రయత్నాలు విజయవంతం అవుతాయి. పెట్టుబడులు లాభాలను అందిస్తాయి. స్థిరాస్తుల విలువ పెరుగుతుంది. ప్రయాణాలు కలిసొస్తాయి. వ్యాపారంలో చిన్నచిన్న అవరోధాలు ఉంటాయి. ఆత్మీయులతో విభేదాలు వద్దు. కుటుంబ సభ్యులతో ప్రేమగా మెలగండి. శనిదోషం అధికంగా ఉంది. శనీశ్వరుడిని పూజించండి.

సింహం మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

అదృష్టయోగం సూచితం. మనోబలంతో కొత్త పనుల్ని ప్రారంభించండి. వ్యాపార పరిధి పెరుగుతుంది. ఆర్థిక ఫలితాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. స్థిరాస్తి వ్యవహారాల్లో కలిసొస్తుంది. కీర్తి పెరుగుతుంది. వృత్తి, ఉద్యోగాల్లోని ఆటంకాలను వదిలించుకుంటారు. మహాలక్ష్మిని ధ్యానించండి.

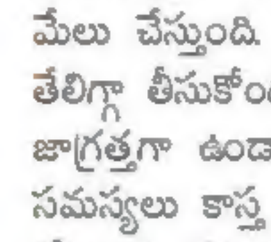
ధనుస్సు మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

ఉత్తమ ఫలితాలు సాధిస్తారు. కొత్త ప్రయత్నాలు విజయవంతం అవుతాయి. మనసులోని చెడు భావనల్ని దూరం చేసుకోండి. సమస్యలు ఎదురైనా, తెలివిగా బయటపడతారు. వారం మధ్యలో ఓ మేలు జరుగుతుంది. దైవబలం నడిపిస్తుంది. అవకాశాల్ని వినియోగించుకోండి. కనకధారా స్తోత్రాన్ని పఠించండి.



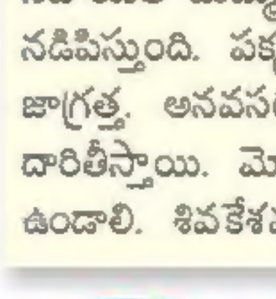
వృషభం కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

ఉత్తమ కాలం కొనసాగుతోంది. సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. దైవబలం ముందుకు నడిపిస్తుంది. ఉద్యోగంలో శ్రమతో కూడిన విజయం లభిస్తుంది. ఆదాయ మార్గాలు విస్తరిస్తాయి. ఎంతోకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న ఓ పని కొలిక్కి వస్తుంది. కుటుంబ జీవితం ఆనందదాయకం. లక్ష్మీదేవిని ధ్యానించండి.



కన్య ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

మనోబలంతో కొత్త పనులను ప్రారంభించండి. ఏ విషయంలోనూ ఇతరులపైన ఆధారపడవద్దు. రాహుయోగం మేలు చేస్తుంది. గిట్టనివారి విమర్శల్ని తేలిగ్గా తీసుకోండి. వ్యాపార నిర్ణయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. గ్రహదోషం వల్ల సమస్యలు కాస్త పెద్దవి కావచ్చు. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.



మకరం ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

కొత్త పనులు మొదలుపెట్టండి. వాటిని సకాలంలో పూర్తి చేయడానికి తగిన ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకోండి. మీలోని నిజాయతీ మిమ్మల్ని ముందుకు నడిపిస్తుంది. పక్కదోవ పట్టించేవారితో జాగ్రత్త. అనవసర వ్యయాలు సమస్యలకు దారితీస్తాయి. మోసగాళ్లకు దూరంగా ఉండాలి. శివకేశవులను స్మరించండి.

మిథునం మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

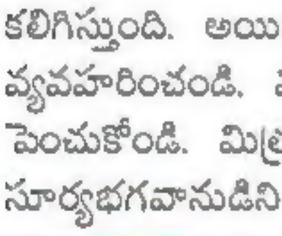
వ్యాపార ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. బుధుడు శక్తిమంతమైన ఆలోచనలను ప్రసాదిస్తాడు. ఆర్థిక స్థితి మెరుగుపడుతుంది. ఆత్మబలంతో మరింత మంచి ఫలితాలను సాధిస్తారు. కొందరి ప్రవర్తన ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. అయినా, ఓర్పుతో వ్యవహరించండి. ముఖ్య విషయాల్లో స్పష్టత పెంచుకోండి. మిత్రుల సహకారం తీసుకోండి. సూర్యభగవానుడిని ఉపాసించండి.

తుల చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

గ్రహబలం అనుకూలం. కొద్దిపాటి ప్రయత్నాలతోనే లక్ష్యాలు సిద్ధిస్తాయి. ఆర్థిక విజయాలు సాధిస్తారు. సమాజంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. ఉద్యోగులకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. వ్యాపారంలో కొద్దిగా నష్టాలు రావచ్చు. తగిన జాగ్రత్తలతో ఆ ప్రభావాన్ని నామమాత్రం చేసుకోగలరు. వారాంతంలో శుభం జరుగుతుంది. మహాలక్ష్మిని పూజించండి.

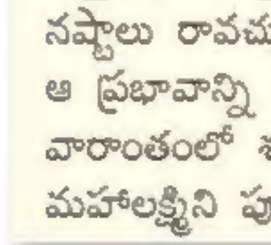
కుంభం ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

మనోబలం రక్షిస్తుంది. ప్రారంభించిన పనుల్ని వాయిదా వేయకండి. శ్రమకు తగిన ఫలితం సిద్ధిస్తుంది. అధికారుల నుంచి ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. సరైన ప్రణాళికతో ఆ మనోభారాన్ని వదిలించుకోవచ్చు. మొహమాటం ఆర్థిక సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. ఇబ్బందులు సృష్టించేవారికి దూరంగా ఉండండి. నవగ్రహాల్ని దర్శించుకోండి.



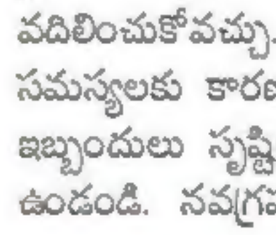
కర్కాటకం పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

ఉద్యోగంలో మేలు జరుగుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసం ముందుకు నడిపిస్తుంది. లోతైన అధ్యయనంతో ఆలోచనల్లో స్పష్టత వస్తుంది. వ్యాపారంలో ఆరంభ శూరత్వం వద్దు. ఎవరిపైనా పూర్తిగా ఆధారపడకండి. గతంతో పోలిస్తే ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత మెరుగుపడుతుంది. ముఖ్య లావాదేవీల్లో మొహమాటానికి ఆస్కారం ఇవ్వకండి. నవగ్రహాలను దర్శించుకోండి.



వృశ్చికం విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపారాల్లో విజయాలు సాధిస్తారు. ఏకాగ్రత మిమ్మల్ని ముందుకు నడిపిస్తుంది. మీ వల్ల కొందరికి మేలు జరుగుతుంది. భవిష్యత్తు శుభప్రదం. జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహిస్తారు. బుద్ధిబలం సహకరిస్తుంది. ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో ఎరుకతో స్పందించాలి. మిశ్రమ ఫలితాలు గోచరిస్తున్నాయి. శుక్రగ్రహ శ్లోకాన్ని పఠించండి.



మీనం పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

మనోబలం అవసరం. చెడు విషయాల్ని మనసులోకి తీసుకోవద్దు. గ్రహదోషం అధికంగా ఉండటం వల్ల ప్రతి అడుగూ జాగ్రత్తగా వేయాలి. ఉద్యోగంలోని ఒత్తిడిని సహనగుణంతో అధిగమిస్తారు. భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకోండి. కొన్ని ఫలితాలు మిశ్రమంగా ఉంటాయి. అయినా నిరాశ వద్దు. నవగ్రహాల్ని ధ్యానించండి.

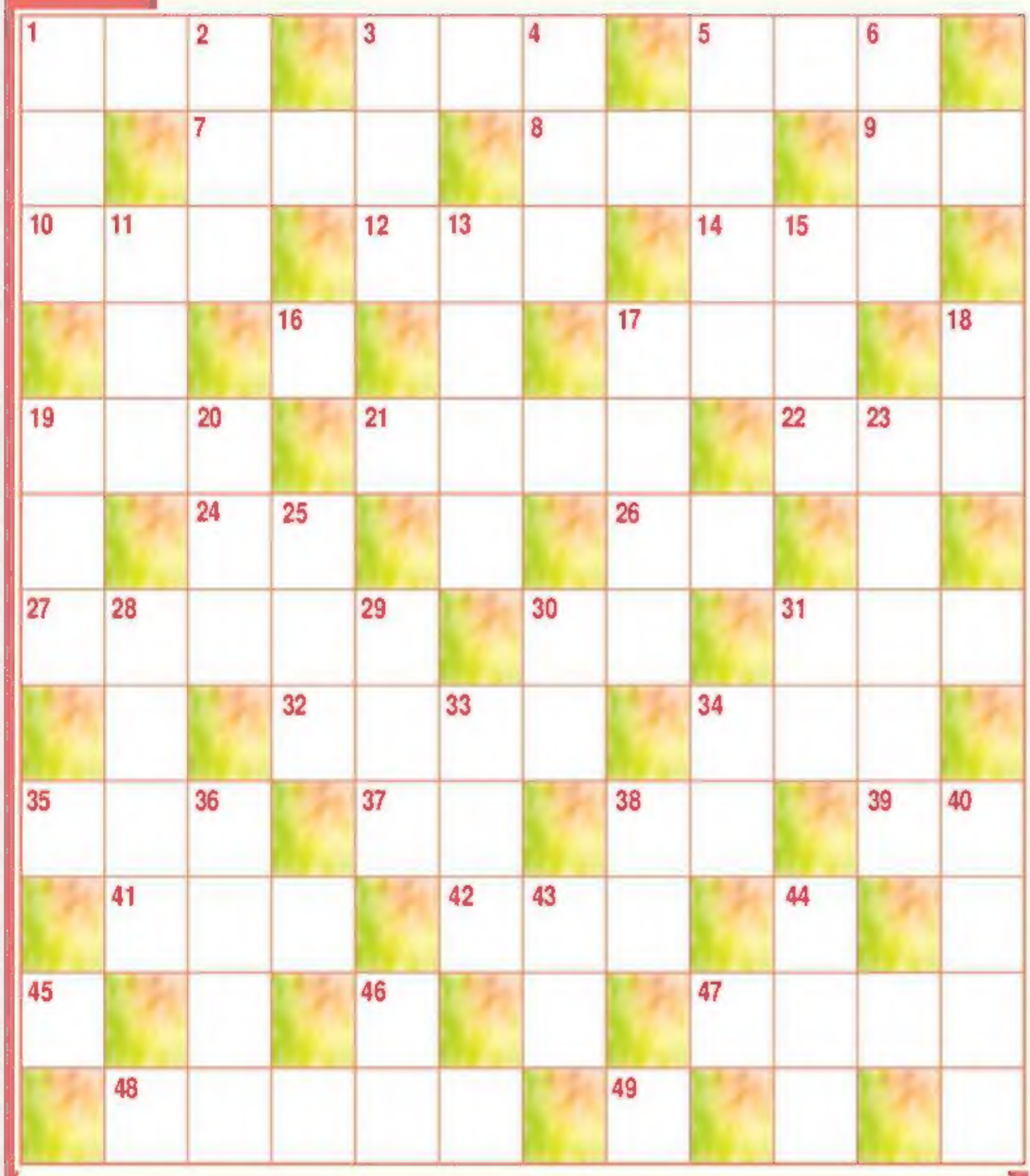
(c) eenadu

పదకేళి

కూర్పు: బాలు

అడ్డం

1. నటుడు చేసేది, యాక్షన్ (3)
3. రవిక (3)
5. అనుజ్ఞ, అనుమతి (3)
7. కృష్ణుడి పెంపుడు తల్లి (3)
8. తల దువ్వుకోవడానికి సాధనం? (3)
9. శ్రేష్ఠం, ప్రశస్తం (2)
10. తగలబెట్టడం (3)
12. దేవకి సోదరుడు? (3)
14. కోతి (3)
16. అడ్డం 38తో సెంటు, పరిమళం (1)
17. సన్మానితులకు భుజాల మీద కప్పేది (3)
19. చివర సున్నా పెడితే 'కాలం' (3)
21. అగ్ని... ఎరుపు రంగులో ఉండే గ్రహాన్ని గుర్తుచేస్తుంది (4)
22. కాంతి, వెలుగు (3)
24. '..... ముసి' నవ్వు అంటే చిరునవ్వు (2)
26. నివాసస్థానం, విడిది (2)
27. మారుమాట లేకుండా సై అనడం; బుర్రకథలో వంత (5)
30. స్త్రీ (2)
31. ఆజ్ఞ, హుకుం (3)
32. విష్ణుమూర్తి (4)
34. ఆస్థానం, దర్బారు; ఉద్యోగం (3)
35. సహనం (3)
37. శిరోజాలు, సిగ (2)
38. మామ భార్య (2)
39. తలతెగిన 'వేడుక' (2)
41. ఉత్తరీయం (3)
42. తిట్లు, దూషణలు (3)
45. అడ్డం 16తో చవి (1)
47. స్వర్గం (4)
48. భార్యాభర్తలు (5)
49. అడ్డం 45తో మనస్సు (1)



నిలువు

1. అమర్ కంటక్ పర్వతాల్లో పుట్టి అరేబియా సముద్రంలో కలిసే నది? (3)
2. కన్ను (3)
3. కోట చుట్టూ రక్షణ కోసం తవ్వేది? (3)
4. కుమారస్వామి (3)
5. గుర్తు, చిహ్నం (4)
6. అంధకారం (3)
11. ఆంజనేయుడు (3)
13. గింగిరాలు తిరిగే వాయువు (4)
15. మంచానికి అల్లే నేతపట్టీ (3)
17. పార్వతి (4)
18. శరం (2)
19. నిరంతరం, ఎల్లప్పుడూ (3)
20. తాజ్‌మహల్ సమీపంలో ఉన్న నది (3)
23. శ్రీనివాసుడు (5)
25. తార కాని తార (3)
28. ఎవరికీ తెలియనివ్వకుండా దాచిపెట్టడం (4)
29. మసీదులో ముస్లిములు చేసేది (3)
30. మహిళ (2)
31. భార్య (2)
33. చివరలేని 'పట్టుచీర' (3)
34. నూతన (2)
36. శలభాలు (4)
38. దోశలు (2)
40. పటిక బెల్లం (4)
43. ఎడమ (2)
44. రక్షణ (3)
46. లత (2)

సుడొకు

5				9			2	
		7	4					1
	9		7	8	6		5	
	5							4
4	2			3			7	9
1							8	
	4		3	6	1		9	
6					5	3		
	7			2				5

గతవారం సమాధానాలు

పదకేళి

1 సం	పెం	2 గ	●	3 రం	●	4 గం	●	5 దొం	త	6 ర	●
దే	●	7 యు	క్తి	●	8 జా	జి	9 తీ	గ	●	10 జ	11 పం
12 శం	13 భు	డు	●	14 వా	న	●	ట	●	15 సం	తా	పం
●	వి	●	16 కి	ల	కి	17 ల	●	18 కాం	●	ద్రి	●
19 గా	●	20 న	ర	కం	●	21 వ	దం	తు	లు	●	22 భ
23 రా	24 మా	య	ణం	●	25 ప	ణం	●	డు	●	26 వే	●
27 బం	ధ	నం	●	28 మ	న్ను	●	29 చి	●	30 కా	టు	31 క
●	వ	●	32 స	రి	●	33 ప	రా	34 జ	యం	●	లి
35 పు	●	36 ప	ర్య	ది	37 సం	●	38 కు	టి	●	39 సా	మి
40 న	త్త	●	సా	●	41 ది	42 సం	●	43 లం	44 గో	టి	●
ర్య	●	45 పా	క్షి	46 కం	●	47 ది	48 వం	●	49 రు	వా	ణం
50 సు	తు	లు	●	51 చి	రు	త	పు	లి	●	డు	●

సుడొకు

9	1	4	6	5	7	2	8	3
5	6	2	1	3	8	9	4	7
7	3	8	9	4	2	5	1	6
6	2	3	5	8	9	4	7	1
4	7	5	2	1	3	8	6	9
8	9	1	4	7	6	3	2	5
3	4	6	7	2	5	1	9	8
1	5	7	8	9	4	6	3	2
2	8	9	3	6	1	7	5	4

A B C D E F 1 2 3

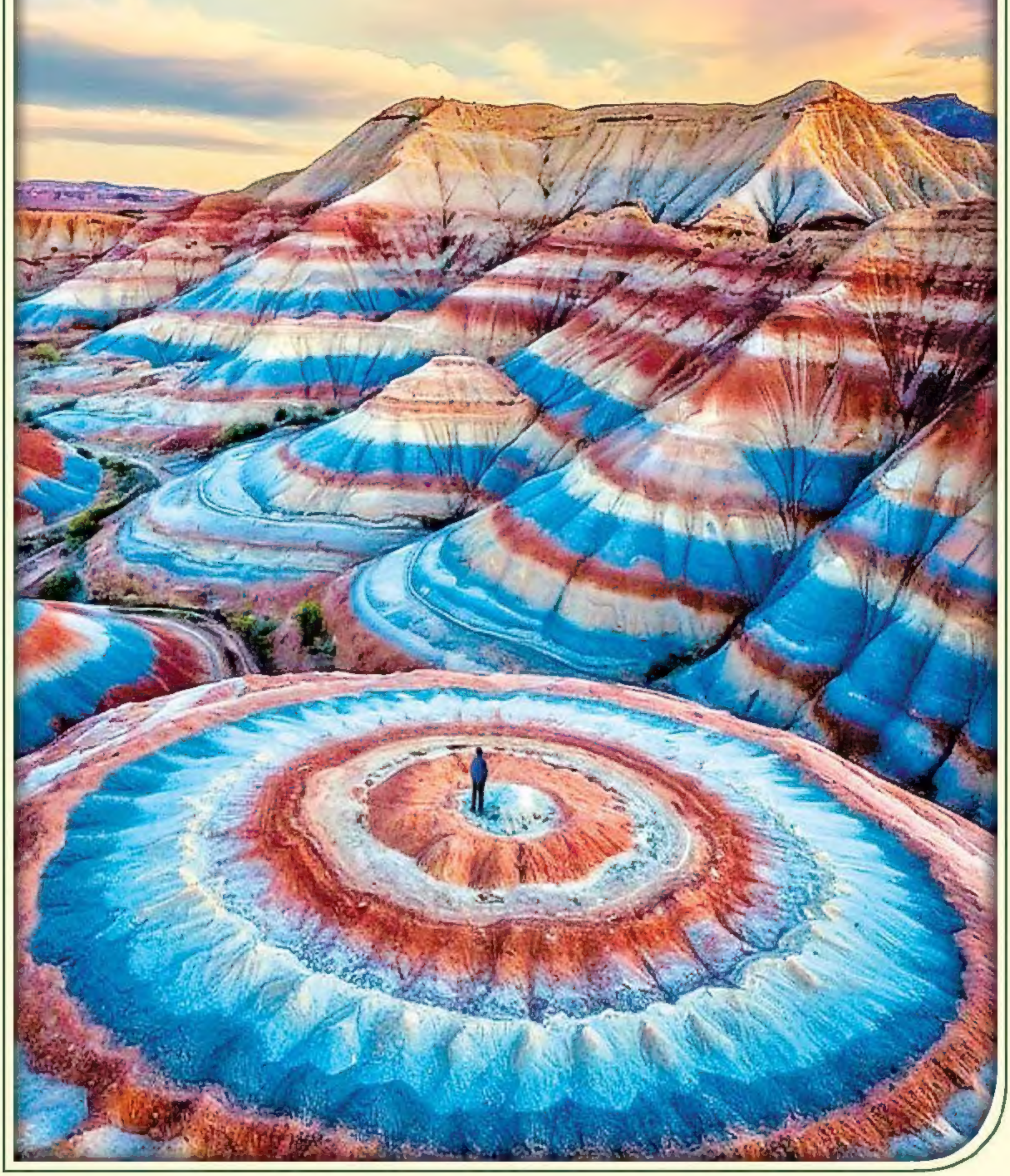
(c) eenadu

అన్నం బొమ్మలు అదిరిపోలా!

అన్నం అంటే 'నో' చెప్పే బుజ్జాయిలకు 'ఇది అమ్మ ముద్ద, ఇది నాన్న ముద్ద...' అంటూ కబుర్లు చెబుతూ ఏదో ఒకలా తినిపిస్తుంటారు మన దగ్గర. అదే జపాన్‌లో అయితే చిన్నారులు ఇష్టంగా తినేలా 'ఒనిగిరి ఆర్ట్' పేరుతో అన్నంతో ఆకట్టుకునే రూపాల్ని చేసి పెడుతుంటారు. ఆ కళతోనే తమ సృజనాత్మకతను చూపిస్తూ కొందరు ఆర్టిస్టులు ఇంకాస్త భిన్నంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు ఇప్పుడు. అన్నంతోనే అన్ని రకాల జంతువుల్నీ, కార్టూన్ పాత్రల్నీ తయారుచేస్తున్నారు. బొమ్మ రూపాన్ని బట్టి కూరగాయల ముక్కల్నీ, సాసుల్నీ జత చేసి అసలైన బొమ్మ ఆకృతిని తెప్పిస్తున్నారు. ఇదిగో ఇక్కడ కనిపిస్తున్న... పప్పులో హాయిగా కూర్చున్న పాండా, ఆమ్లెట్‌ని దుప్పటిలా కప్పుకున్న ముద్దొచ్చే బుజ్జికుక్క, పాట్లంలోంచి తొంగి చూస్తున్న చిట్టి కుందేలు... తదితర బొమ్మలన్నీ అలా చేసినవే. మరెందుకాలస్యం... ఆటలూ అల్లరీ ఆపి, పిల్లలే అడిగి మరీ అన్నం తినాలంటే మీరూ ఇలా ఓసారి ట్రై చేసి చూడండైతే!

(c) eenadu

పచ్చటి కోనల్ని చుట్టుకున్న కొండల అందాలు ఎక్కడైనా కనిపిస్తాయి. కానీ హరివిల్లు రంగుల్ని పులుముకున్న ఈ అరుదైన కలర్ హిల్స్‌కి చిరునామా మాత్రం అమెరికాలోని యూటా ప్రాంతమే. పనికట్టుకొని రంగులు వేశారా అన్నట్టుగా... నీలం, ఎరుపు, పసుపు, తెలుపు, ఆరెంజ్... ఇలా ఎన్నెన్నో వర్ణాలు ఈ కొండల్ని కప్పి ఉంచుతాయి. ఇంకా గుండ్రని మట్టి పొరలు కూడా ప్రత్యేకంగా తీర్చిదిద్దినట్టుగానే ఉంటాయి. కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం ఏర్పడిన ఈ అరుదైన కొండలు- అగ్నిపర్వతాల నుంచి వచ్చిన బూడిద, ఖనిజాలతో నిండి ఉండటం వల్లే ఇలా ఇంద్రధనుస్సు రంగుల్లో కనువిందు చేస్తున్నాయట!



1 2 3

(c) eenadu